

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

VLIV TRÉMY NA CHOVÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ JEDINCE



Bakalářská diplomová práce

Autor: Bc. Lucie Kötelešová
Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc
2016

Palacký University in Olomouc
Fakulty of Philosophy
Department of Psychology

**INFLUENCE OF STAGE FRIGHT ON THE
BEHAVIOR AND EXPERIENCE OF THE
INDIVIDUAL**



Bachelor's Thesis

Author: Bc. Lucie Kötelešová
Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc
2016

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „*Vliv trémy na chování a prožívání jedince*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala Ph.Dr. Janu Šmahajovi Ph.D. za velkou ochotu, trpělivost a vstřícný přístup při vedení této práce. Jeho rady a připomínky mi byly výraznou oporou při realizaci této práce.

OBSAH

Úvod.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Tréma a umění sebezprezentace.....	8
1.1 Tréma a terminologické ukotvení.....	9
1.1.1 Strach.....	9
1.1.2 Úzkost.....	9
1.1.3 Tréma.....	10
1.1.4 Stres.....	11
1.2 Fyziologické reakce.....	11
2 Tréma a přijímací pohovor.....	14
3 Zvládání trémy a prevence.....	15
3.1 Osobnostní předpoklady ke zvládání zátěže.....	15
3.2 Diagnostické metody a přístupy k redukci trémy.....	18
4 Eysenckova teorie osobnosti.....	21
4.1 Temperament	21
4.2 Extraverze - introverze.....	23
4.3 Neuroticismus - emocionální stabilita.....	24
5 Aktuální výzkumy v oblasti trémy.....	25
II. VÝZKUMNÁ ČÁST V OBLASTI TRÉMY PŘI PŘIJÍMACÍM POHOVORU.....	27
6 Metodologický rámec výzkumu.....	27
6.1 Definování zkoumaného problému, cílů a hypotéz.....	27
6.1.1 Výzkumný problém.....	27
6.1.2 Cíle výzkumu.....	28
6.1.3 Hypotézy.....	29
6.2 Aplikovaná metodika.....	29
6.2.1 Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti (STAI).....	30
6.2.2 Eysenckův osobnostní dotazník (EOD).....	31
6.3 Typ výzkumu.....	31
6.3.1 Výzkumný soubor.....	32
6.3.2 Organizace a průběh šetření	32
6.3.3 Respektování etických aspektů.....	32
6.4 Metody zpracování a analýzy dat.....	33

7 Výsledky.....	35
7.1 Výsledková symbolika.....	35
7.2 Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti – STAI.....	35
7.3 Eysenckův osobnostní dotazník – EOD	37
7.4 Výpočet korelace	38
7.4.1 Korelace trémy a extraverze.....	38
7.4.2 Korelace trémy a neuroticismu.....	38
7.5 Výsledky T-testů.....	39
7.5.1 T-test – tréma.....	39
7.5.2 T-test – neuroticismus.....	40
7.6 Platnost hypotéz.....	40
Diskuze.....	42
Závěr.....	45
Souhrn.....	46
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	49
Seznam tabulek, obrázků a grafů.....	54
Seznam příloh.....	55

„Být dobrý v tom, co děláte, vyžaduje umění podat výkon, když je to nejvíce potřeba“ (Beilock, 2014, 246).

Úvod

Dlouhé měsíce usilovné přípravy, představy plné naděje se mohou v okamžiku rozplynout, zaplaví-li nás v rozhodujícím okamžiku nevídaná tréma. Tréma je nedílnou součástí prožívání, zejména ve chvíli kdy usilujeme o dosažení našich životních cílů a přání. Téma předkládané práce zaměřené na pochopení působení trémy na naše chování a prožívání a způsoby mírnění jejích negativních důsledků se v současnosti jeví jako velmi aktuální, což dokládají v dalším textu uvedené výzkumy z této oblasti.

Autorka práce je zaměstnankyní personální agentury a mimo jiné také z tohoto důvodu se v předkládané práci zaměřuje na zkušenosti s prožíváním trémy v průběhu přijímacího pohovoru. Cílem této práce je tedy umožnit všem, kteří se v životě ocitli v pozici náborového pracovníka, pochopit složitost procesů, které mají vliv na výkon zájemců o zaměstnání a souvislost trémy s případným úspěchem či neúspěchem při přijímacím pohovoru. Práce se snaží objasnit, proč někteří uchazeči u pohovoru neuspějí navzdory tomu, že jsou vhodnými kandidáty. Níže zmíněné poznatky mohou rovněž pomoci všem, kterých se negativní důsledky trémy týkají, ať už v rámci pracovního pohovoru tuto nepříjemnou zkušenost mají, nebo by se jí v budoucnu rádi vyvarovali.

Výzkumná část této práce se věnuje nalezení odpovědi na otázku, zda existuje statisticky významná korelace mezi intenzitou subjektivně prožívané trémy v průběhu přijímacího pohovoru a mírou extravertze či neuroticismu respondentů a dále také srovnání míry subjektivně prožívané trémy u mužů a žen. Záměrem je empiricky ověřit výsledky zahraničních výzkumů v kontextu procesu přijímacích pohovorů. Hlavní je zde snaha o načrtnutí rozsahu této problematiky, výsledků jednotlivých psychologických výzkumů, ale i nastínění oblastí s potenciálem pro další zkoumání či uplatnění dosavadních zjištění. Shrnutí aktuálních výzkumů a poznatky získané v rámci této práce jsou zamýšleny jako podklad pro další rozpracování a východisko pro případné změny v přístupu k organizaci a pojetí přijímacích pohovorů. Výstupy by mohly být přínosem jak pro psychology specializující se na psychologii práce, tak i pro personalisty v oblasti náboru pracovníků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Tréma a umění sebe prezentace

Umění sebe prezentace a komunikace je v dnešní době klíčem k pracovním úspěchům. Právě proto také nabývá na důležitosti schopnost nepodléhat stresorům a trémě a dokázat prezentovat své schopnosti a výsledky své práce. Mezi významné stresory dnešní doby Šmolka (2009, in Pospíšil, 2011) řadí čas, výkon a peníze. Leibman (2014) upozorňuje na skutečnost, že některé pracovní úkoly se staly více frustrujícími a stresujícími, než tomu bylo v minulosti. Příkladem mohou být činnosti, u kterých je potřeba velká preciznost, rozhodování zatížené rizikem, samotné vědomí, že chyba může mít katastrofální následky, časový tlak, neustálé požadavky na výkon, dále i vztahy s lidmi, nutnost podřízení se pracovnímu tempu, vyhoření, stereotypní činnosti, situace, kdy není dostatek práce (*bore-out*), open space pracovní prostředí, hluk, nepřirozené osvětlení a mnohé další.

Avšak tlak kladený na výkon začíná již mnohem dříve. Leibman (2014) ve své práci uvádí, že jakmile se rozhodnete začít si hledat práci, vaše chování a vystupování se ocitne pod drobnohledem potenciálních zaměstnavatelů. Na základě vašeho vzhledu, vystupování, projevů vašeho jednání a zejména komunikačních dovedností je poskládána mozaika více či méně odpovídající vašim schopnostem. Odhad vaší inteligence, osobnosti a charakteru bude mnohdy založen pouze na nepřesných a rychlých soudech vašich budoucích zaměstnavatelů. Chce-li být kandidát při pohovoru úspěšný, je většinou nezbytné ze sebe vydávat to nejlepší.

Statistický úřad Eurostat pravidelně zveřejňuje údaje týkající se míry nezaměstnanosti v zemích EU. Aktuálně si Česká Republika i nadále drží za Německem druhé místo země s nejnižší nezaměstnaností v rámci celé EU. Nezaměstnanost EU se v listopadu loňského roku dostala nejnižší za 4 roky, oznámil statistický úřad v lednu roku 2016 (Eurostat, 2016). Ačkoliv v uplynulých měsících výrazně klesala nezaměstnanost, stále např. v Olomouci připadá na jedno volné pracovní místo 4,6 uchazeče, v Karviné, která má dlouhodobě jednu z nejvyšších nezaměstnaností je to 19,5 kandidátů a např. v Praze, která se dlouhodobě vyznačuje nejmenší nezaměstnaností z celé ČR, na jedno volné pracovní místo připadalo v lednu 2016 2,3 uchazeče (Úřad práce ČR, 2016).

1.1 Tréma a terminologické ukotvení

Předmětná kapitola si klade za cíl objasnit problematiku tematicky relevantních pojmů, jakými jsou stres, úzkost, strach a v neposlední řadě také tréma.

1.1.1 Strach

Na začátku bychom rádi charakterizovali termín tvořící samotný základ této práce, kterým je pojem strach. Špirudová vymezuje strach následovně: *„jde o pocit reálného nebo domnělého ohrožení. Prakticky je strach bezprostředním pocitem úzkosti a děsu, jehož zdroj je známý a blíže určený“* (Špirudová, Tomanová, Kudlová, & Halmo, 2006, 111). Strach se postupně vyvíjí s věkem jedince, od prostých úlekových reakcí kojence až k reakcím na komplikovanější situace, jaké prezentuje například neznámé prostředí. Následně je strach propojován se zážitky a více vázán na představivost; důsledkem toho si člověk rozšíří repertoár potenciálních situací ohrožení. Inklinace ke strachu souvisí s konstitučními předpoklady člověka, s jeho emocionální stabilitou či labilitou a také s dosavadními životními zkušenostmi (Hartl, & Hartlová, 2015). Kondáš (1979) zmiňuje, že ve srovnání se strachem je tréma spojena s větší pasivitou a útlumem aktivity organismu, což může být jedním z důvodů, proč je trémě připisována menší důležitost.

1.1.2 Úzkost

Dalším podstatným termínem spadajícím do oblasti zájmu této práce je úzkost neboli anxieta. Dle Plhákové je *„české označení tohoto citu odvozeno od adjektiva úzký, které vystihuje některé jeho tělesné i mentální projevy. Člověk má sevřené hrdlo, „úží“ se mu dech, je v „úzkých“, tj. necítí se dobře a neví proč“* (Plháková, 2003, 405). Někteří lidé (např. úzkostliví jedinci) mají větší dispozice ke strachu. A je také potřeba říci, že úzkost a strach jsou úzce provázány a vzájemně se podmiňují (Zacharová, Šrámková, & Hermanová 2007). Teprve v osmdesátých letech 20. století převládlo pojetí úzkosti jakožto stavu, jehož projevy zasahují do mnohých oblastí. Naproti tomu tradičně byla úzkost chápána jako ucelený fenomén spadající mezi emoce (Praško, 2005). Dle Vymětala se úzkost i strach projevují na třech úrovních, v oblasti somatické, kognitivní i emocionální. Vymětal dále rovněž upozorňuje, že *„projevy úzkosti a strachu můžeme vidět jako základní*

charakteristiku poruchy (kategorie úzkostných poruch), jako osobnostní rys (například anxiózní/vyhýbavá porucha osobnosti) nebo jako symptomy, které provázejí jiné základní poruchy onemocnění (psychiatrické nebo somatické)“ (Vymětal, 2007, 65).

1.1.3 Tréma

Nyní se dostáváme ke stěžejnímu pojmu této práce, kterým je samotný termín tréma. „*Tremo-ere*“ pochází z latiny a znamená „třást se“ či „chvět se“ (Novák, 2014). Vymětal (2004) popisuje trému jako nepřiměřenou obavu ze selhání při výkonu, dále také podotýká, že tréma je s výkonem pevně provázána a u dětí ve školním věku může být právě tréma příčinou vzniku pocitů méněcennosti. Hartl a Hartlová trému definují jako „*nepříjemný pocit napětí před veřejným vystoupením nebo podáním výkonu, např. zkoušky; jde o přípravu a mobilizaci organismu, nepříjemné pocity mizí se zahájením činnosti, výkonu; jestliže nemizí, případně se stupňují a znemožňují výkon, jde o patologický strach*“ (Hartl, & Hartlová, 2015, 626). V této souvislosti nelze opomenout charakteristiku trémy dle Cakirpaloglu, který zmiňuje, že „*tréma je druh strachu související s anticipací budoucí situace, která – podle ohrožené osoby – převyšuje její schopnosti. Tréma může být podněcující a inhibující. Podněcující tréma motivuje člověka přehodnotit vlastní schopnosti, vědomosti a dovednosti, které po něm vyžaduje situace. Důsledkem je lepší příprava jedince. Inhibující tréma způsobuje obecnou rezignaci osobnosti a její únik z frustrující situace*“ (Cakirpaloglu, 2012, 213).

Paralýza analýzou - nezdravá sebekontrola jako důsledek trémy

Jestliže o něco usilujeme, máme tendenci vědomě kontrolovat svoje chování, což může mít naprosto obrácený účinek. Když přesuneme naučené zautomatizované činnosti zpět pod vědomou kontrolu, přerušíme tím jejich přirozené plynutí a utrpíme tím tzv. paralýzu v důsledku přílišné analýzy. Tato paralýza má svůj původ v přílišné aktivitě prefrontálního kortextu. Masters se svými kolegy z Hongkongské univerzity (*Institute of Human Performance*) provedli řadu experimentů zkoumající „blok“ sportovců a nabyli přesvědčení, že tendence sportovců velmi promýšlet svůj výkon je významným prediktorem toho, zda se v průběhu důležitého zápasu zablokují, jedná se o tzv. paralýzu analýzou (Alloway, & Alloway, 2014).

1.1.4 Stres

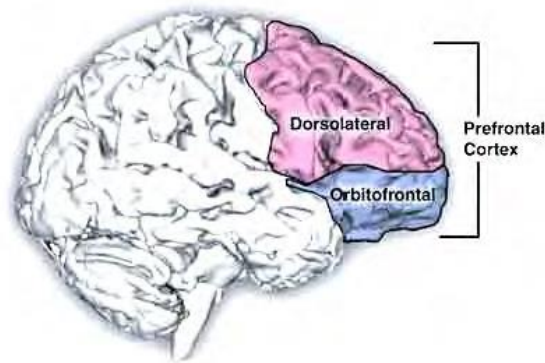
V souvislosti se zaměřením této práce je vhodné neopomenout také pojem stres, který Geist ve shodě s definicí přijatou na mezinárodním kongresu o stresu vymezuje jako „*nespecifickou reakci organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí*“ Geist (2000, 280). Přičemž termín stresor je používán jako označení pro faktor způsobující stres. Podle Eysencka (1967) vrozená reaktivita nervového systému a další osobnostní charakteristiky určují stresový práh a stresovou toleranci konkrétního jedince. Lazarus zdůrazňuje, že důležitou roli hraje kognitivní zhodnocení podnětu, který může být jednou vnímán jako ohrožující, jindy zase jako zvládnutelný (The University of California, nedat.). Zajímavý a pro praxi velmi užitečný je také objev, na který upozornil Pribram (1991, in Squire, 1998), že samotné přehodnocení situace může zmírnit stresovou reakci jedince.

1.2 Fyziologické reakce

Prožívaný stres či úzkost mají nesporný vliv také na naši tělesnou stránku. Veškeré vypjaté situace způsobující stres mají dle Fišara (2009) na neurobiologické úrovni v první řadě neblahý důsledek na vztah mezi strukturami hypotalamu, hypofýzy a nadledvinek. Stres trvajícím déle než pár minut má za následek zvýšenou produkci kortizolu kůrou nadledvinek, zvýší se také hladina adrenalinu, zrychlí se srdeční tep, naše mysl se začne zabývat obavami a výrazně zvýší svou aktivitu. Mezi somatické projevy úzkosti patří dle Vymětala (2007) třes, svalový tonus, hyperventilace, tachykardie a dále také vegetativní hyperaktivita.

Americká psycholožka Beilock se proslavila zejména svými výzkumy neurologických pochodů, které se odehrávají při činnosti prováděné pod tlakem a mají za následek selhání či tzv. blok. Během jejich výzkumů několik oblastí mozku vykazovalo zvýšenou aktivitu, která zrcadlila hodnocení subjektivně pociťované míry stresu daného jedince. Jednou z těchto oblastí byl prefrontální kortex, který je dáván do souvislosti s prožíváním negativních emocí, jakými jsou strach, smutek či zvýšená ostražitost.

Zajímavým zjištěním byl také fakt, že zvýšená aktivita prefrontálního kortexu přetrvávala ještě dlouho poté, co byl samotný úkol splněn (The University of Chicago department of psychology, nedat.). Pro názornost je na obrázku č.1 zachyceno umístění prefrontálního kortexu.

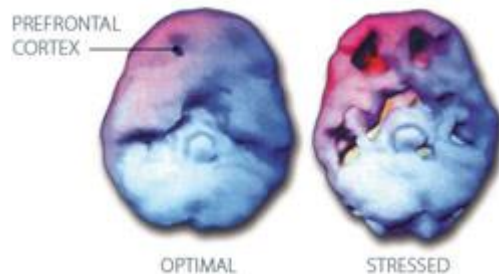


Obr. 1 Znáznornění prefrontálního kortexu (InsideTheBrain, 6. ledna 2016)

Dalším možným důsledkem stresové situace je „ztráta kontroly“ nad prefrontálním kortexem. Jestliže dospělá osoba jedná ve stresu, dochází u ní ke změně fungování prefrontálního kortexu, což má za následek přehnané soustředění pozornosti na výkon a odčerpání kapacity kognitivních schopností, která by měla být věnována řešení úkolu a může to také vést k výbuchu emocí. Přinejmenším stejně podstatné je zjištění, že samotné informování lidí o tom, že jejich prefrontální kortex bude ve stresové situaci reagovat odlišným způsobem, že mohou být impulzivnější než v běžné situaci, vede k tomu, že se takového chování s větší pravděpodobností vyvarují.

Na obrázku č. 2 je znázorněn mozek diagnostickou zobrazovací metodou SPECT. Jedná se o jednofotonovou emisní výpočetní tomografii, která využívá scintilačních kamer ke snímání rozložení radiofarmaka v těle pacienta (SPECT, 23. dubna 2015).

V levé části grafického zobrazení je zachycen mozek s optimálně fungujícím prefrontálním kortextem a v případě pravé varianty mozku jsou zřejmé změny činnosti prefrontálního kortextu v důsledku působení chronického stresu.



Obr. 2 Prefrontální kortex v průběhu působení chronického stresu – zobrazení SPECT (Crime-Free Trinidad & Tobago, 22. února 2016)

TSST (Trier Social Stress Test)

V roce 1993 publikovali autoři Kirschbaum, Pirke a Hellhammer výsledky svého výzkumu, zaměřeného na zkoumání fyziologických reakcí na psychický stres. Participantů byli požádáni, aby si připravili řeč, kterou přednesou před publikem. Po projevu byli vyzváni, aby splnili další úkol, tentokrát početní, měli odečítat nahlas pozpátku po 13 od 1022, zdůrazněno bylo, aby počítali co nejrychleji a nejsprávněji. Aby byla vytvořena stresující situace, muselo být do výzkumu zahrnuto také riziko společenského hodnocení, což tvůrci vytvořili tím, že byla přítomna komise. U participantů tím vznikaly obavy, jak budou hodnoceni. Vliv zde hrála také anticipace reakcí na jejich projev. V šesti nezávislých studiích se prokázaly značné změny v koncentraci ACTH, kortizolu, prolaktinu, jakož i výrazné zvýšení tepové frekvence (Kirschbaum, Pirke, & Hellhammer, 1993).

2 Tréma a přijímací pohovor

Tréma je úzce spjata s mnohými životními událostmi a bez nadsázky se dá říci, že se s ní ve svém životě v jisté míře setkal každý, avšak její neblahé důsledky se mohou stát obzvlášť ohrožující ve chvíli, kdy usilujeme o důležité cíle, jakým může být přijetí do zaměstnání. Účelem výběrového řízení je dle Bělohávkova (2009) zvolit si nejvhodnějšího kandidáta pro danou pracovní pozici a v důsledku toho dosahovat optimálních výsledků na daném pracovišti skrze efektivní práci kompetentních pracovníků; dále minimalizovat možné chyby, ke kterým by mohlo dojít vlivem nedostatečných schopností nových pracovníků; navíc také podpořit hodnoty firmy, jakými jsou například spolehlivost, flexibilita a proaktivní přístup přijetím zaměstnanců s odpovídajícími vlastnostmi. Byl to Leibman (2014), který poukázal na to, že nejen uchazeči o zaměstnání jsou pod jistým tlakem, ale i zaměstnavatelé či náboroví specialisté. Jejich napětí může pramenit mimo jiné z toho, že přijetí nevhodného člověka může stát mnoho finančních prostředků.

Vysokým rizikem v souvislosti s trémou v kontextu přijímacího pohovoru je, že se projeví právě ty myšlenky a činy, kterých bychom se rádi vyvarovali. Wegner (2009) zasvětil významnou část své kariéry zkoumání tohoto fenoménu a na základě svých výzkumů došel k závěru, že ve chvíli, kdy se snažíme na něco nemyslet, probíhají současně dva procesy. Jedním je vědomý proces, který usiluje o nalezení nějakého jiného tématu, na něž bychom mohli zaměřit svou pozornost. Současně probíhá podvědomé hledání nechtěné myšlenky. Wagner věří, že v momentě, kdy jsme ve stresující situaci, probíhá pouze podvědomý proces, tedy pochod, jehož úkolem je najít právě tu myšlenku, na niž se nechceme soustředit. Důsledkem je, že s největší pravděpodobností řekneme právě to, co se pokoušíme nevyslovit, anebo učiníme právě ten pohyb, kterému se chceme vyhnout.

Existuje několik preventivních technik: jednak je možné trénovat meditaci, která vede ke schopnosti lépe ovládat tok myšlenek; další užitečnou technikou je sepsat si rušivé myšlenky a obavy, což vede k formulaci obav, které se potom s menší pravděpodobností objeví ve chvíli, kdy jsou nejméně žádoucí; mezi další nápomocnou technikou patří soustředění se před proslovem na silná témata, která řečník ovládá, nikoliv na to, co nechce říct. Podrobněji se zvládnutí trémy a mírnění jejich projevů budeme věnovat v následující kapitole.

3 Zvládání trémy a prevence

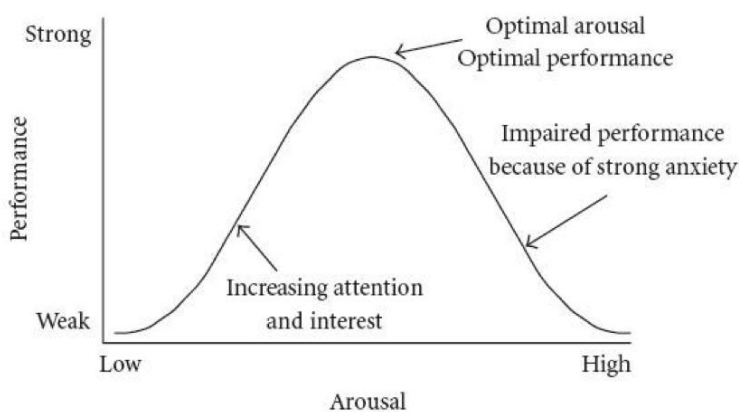
Tato kapitola si klade za cíl objasnit faktory ovlivňující míru subjektivně prožívané trémy a zároveň jejich zasazení do kontextu obecných a pro pochopení tématu nezbytných přístupů. Existují mnohé příručky plné rad a tipů, které nám nabízejí návody, jak trémě předcházet či jak se v případě přítomnosti trémy zachovat, abychom dokázali ovládnout její projevy. Cílem však není vytvořit výčet všech technik a způsobů ke zvládání trémy, ale shrnout stěžejní výsledky vědeckých experimentů a předpokládané směřování dalších výzkumů na poli strategií k pochopení a zvládání trémy.

3.1 Osobnostní předpoklady ke zvládání zátěže

Člověk se během života musí neustále vyrovnávat se zátěží, které je vystavován, přičemž schopnosti a dovednosti tuto zátěž zvládat jsou podmíněny mnohými faktory. Interakce člověka s prostředím s sebou přináší také situace spjaté s potřebou dobrého výkonu, ačkoliv ve schopnosti obstát v těchto zkouškách a nepodlehnout tíze okamžiku se jednotliví lidé značně odlišují.

Vztah mezi výkonem a vzrušením

Belz a Siegrist (2015) uvádějí, že výkon je neodmyslitelně spjat s připraveností k výkonu, uznáním výkonu, motivací k výkonu a výkonností. Dále upozorňují, že tlak na výkon obvykle snižuje motivaci k výkonu, ale uznání výkonu motivaci naopak zvyšuje. Graf č. 1 znázorňuje provázanost mezi vzrušením a výkonem.



Graf 1 Vztah mezi výkonem a vzrušením (The Yerkes–Dodson law, 30. května 2015)

Lidé, jejichž život je prodchnut chronickým stresem, budou patrně v běžné situaci na vrcholu U, takže ve chvíli, kdy jsou vystaveni dalšímu tlaku z přijímacího pohovoru, se s vyšší pravděpodobností budou prezentovat hůře ve srovnání s těmi, kteří se obvykle nacházejí někde na vzestupné straně křivky (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Vymětal (2004) také uvádí, že méně intenzivní úzkost může mít u snadných úkolů za následek zlepšení výkonu, avšak větší míra prožívané úzkosti pomáhá zlepšit výkon pouze u činností, které jsou plně zautomatizované. Hroník (2006, 25) zmiňuje, že: „*aktivační optimum, respektive úroveň zatížení a úzkosti, je odlišná pro různé činnosti. Vyšší úzkost pomáhá při jednoduchých rutinních úkonech. Naopak pro složité, nové a tvůrčí úkoly je aktivačním optímem nízká hladina úzkosti, zatímco už střední úroveň působí destruktivně*“.

Změna předmětu zájmu

Soustřeďte se na to, co chcete říct a přestaňte myslet na to, co říct nechcete, protože pokud svou pozornost zaměříte na to něco neudělat či neříct, je vysoká pravděpodobnost, že dojde k pravému opaku, radí již zmiňovaný Wegner. Tento psycholog a profesor na Harvardově univerzitě je autorem teorie týkající se tzv. „ironických mentálních procesů“ (*Ironic process theory*) či „fenoménu bílého medvěda“ ve svém článku *How to Think, Say, or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion* zveřejnil výsledky svých experimentů týkajících se schopnosti potlačit své myšlenky (např. nemyslet na bílého medvěda). A zjistil skutečnost, že pravděpodobnost, že řeknete něco, čemu jste se chtěli vyhnout nebo uděláte něco, čeho byste se raději vyvarovali, stoupá v situacích, kdy jste ve stresu či časovém tlaku. Snažíme-li se potlačovat určité myšlenky, stávají se tyto myšlenky více rušivé (Wegner, 2009).

V tomto kontextu někteří autoři jako například Špačková (2006) radí trénink soustředění pozornosti, relaxační cvičení, asociace a dechové cvičení. Buchtová (2010) doporučuje „přerámování“ negativních myšlenek na konstruktivní, dále záměrné vyhledávání situací, ve kterých můžeme trénovat potřebné dovednosti a postupně odbourávat strach a ostych, nápomocná může být také imaginace – představování si jak to bude vypadat, až situaci zvládneme, naučit se těžit z nezdaru, jakožto z příležitosti poučit se, dále je to také osvojení technik relaxace.

Příčiny bloku závisí na povaze úkolu a na osobnostních předpokladech a právě proto existují různé způsoby řešení pro odlišné případy bloku, ke kterému dochází při přijímacím pohovoru, ve školní třídě, v zasedací místnosti, na fotbalovém hřišti či na podiu. Příkladem pozitivního odvedení pozornosti je zpěv či odečítání po čtyřech pozpátku, avšak stejný druh rozptýlení může mít například pro studenta, který prožívá stres během významného testu, nedozírné negativní důsledky. Lazarus (1997) učinil zajímavé výzkumy v oblasti copingových strategií a zároveň upozornil na důležitost nejen samotných událostí, ale zejména na chápání schopnosti nepříznivé události zvládnout. Spolu se Susan Folkmanovou prokázali, že lidé trpí stresem, pokud se domnívají, že jim chybí prostředky na řešení zátěžových situací, ale nebudou trpět stresem, pokud se domnívají, že mají prostředky k jejich zvládnutí. Stres a coping byly tedy úzce propojeny s kognitivními faktory.

Změna interpretace fyzických projevů jako klíč k prevenci trémy

Důležité je zmínit, že na základě výzkumů provedených Beilock (2014) je zřejmé, že studenti, kteří úzkostí netrpěli, měli při testování téměř totožnou hladinu kortizolu i doprovázející tělesné projevy stejně jako studenti, kteří pociťovali úzkost. Rozdíl však spočíval v tom, že ti, kteří trpěli úzkostí, si svou fyziologickou reakci interpretovali jiným způsobem. Můžeme tedy říci, že pozitivní interpretace může hrát klíčovou roli na cestě za dosažením žádaného výkonu ve chvíli, kdy jsme vystaveni tlaku. Pokud se nám podaří interpretovat tělesnou reakci pozitivně, tedy například jako povel k činu, povede se nám dobře, avšak jestliže budeme tyto projevy chápat jako příznak ohrožení, projev toho že jsme v situaci, ze které není úniku, je vysoká pravděpodobnost, že nás tyto obavy zablokují.

Anxieta odčerpává potřebnou mozkovou kapacitu

Byl to psycholog Ashcraft (2002), který zjistil, že jedním z nejdůležitějších důvodů, proč se lidem, kteří mají strach z matematiky, nepovede úspěšně napsat test z tohoto předmětu, je skutečnost, že anxieta při řešení početních úkolů odčerpává mozkovou kapacitu, místo aby byla věnována počítání je zaměřena na zpracování obav. Podobně tomu je v případě stereotypů, přičemž není ani tak podstatné, jestli se s nimi ztotožňovala samotná zkoušená osoba, stačí pouze, aby byla

přesvědčená, že ostatní těmto stereotypům věří. Následkem toho jsou mozková centra zaneprázdněna zpracováním negativních myšlenek a obav, osoba má tedy méně zdrojů, které by případně mohla využít při řešení dané úlohy, výkon tedy zákonitě klesá.

Anticipace a rekurzivní cyklus trémy

Wager (2009) spolu se svými kolegy prokázal, že pouhá příprava na projev, který bude hodnocen, dostačuje u většiny participantů k prudkému nárůstu nervozity. K zobrazení děje v mozku během přípravy na stresující situaci, kdy by měl participant hovořit na veřejnosti, bylo využito metody fMRI.

Jedná se o funkční magnetickou rezonanci, což je metoda, pomocí níž se zobrazují funkční oblasti mozku aktivované při provádění určité činnosti, indikátorem je změna prokrvení konkrétní oblasti (perfuze) nebo změna oxygenace krve (Výzkumná skupina při LF MU v Brně, 2016).

Účastníci výzkumu byli informováni, že dostanou pár minut na to, aby si připravili dva odlišné projevy. V době příprav na veřejný proslov u účastníků prudce stoupala aktivita v lokalitě prefrontálního kortexu a čím více stoupala, tím větší úzkost lidé pociťovali. Z výzkumu vyplynulo, že již očekávání toho, že vás budou posuzovat druzí lidé je dostačující k tomu, abyste se cítili pod tlakem, aniž by vůbec nějaký proslov proběhl. Vztáhneme-li tedy tyto poznatky na člověka, který se připravuje na přijímací pohovor, dokážeme si lépe představit jakému tlaku je vystaven již před samotným pohovorem.

V souvislosti s tím nelze opomenout zjištění, že pokud je výsledkem tohoto snažení selhání, může se člověk dostat do rekurzivního cyklu. Jestliže obavy týkající se toho, jak nás budou posuzovat druzí lidé, vedou k selhání, tak příště, až se ocitneme v podobné situaci, může tato dřívější zkušenost vést ještě k větším starostem a případnému neúspěchu, což může v budoucnu způsobovat další nejistoty a vyhýbání se situacím s tím spojených (Wager, 2009).

3.2 Diagnostické metody a přístupy k redukci trémy

Tato kapitola je určena k nastínění používaných metod a přístupů k diagnostice a redukci trémy.

Systematická desenzibilizace – expozice obávané situaci

Jedním ze způsobů tréninku zvládnání trémy je systematická desenzibilizace. Vědomé vystavování se sociálním situacím způsobujícím úzkost, obvykle vede ke zvládnání těchto situací bez přítomnosti úzkosti (Praško, Vyskočilová, Pígllová, & Prašková, 2005). Baštecká (2009) uvádí, že systematická desenzibilizace, jejímž autorem je představitel behaviorální terapie J. Wolpe, je bohatě užívaný terapeutický přístup, jehož prostřednictvím terapeut naučí jedince navodit si relaxovaný stav. Po uvedení do tohoto stavu terapeut klienta pomocí fantazie vystavuje náročným situacím či podnětům. Tento přístup by měl klienta přivést k novému propojení dříve nepříjemné pocity budícího podnětu (např. přítomnosti psa, tmy, vystupování před publikem atd.) a klidného vnitřního stavu. Proces expozice je nezbytné opakovat do doby, kdy se utvoří vazba nová, která nahradí tu původní nežádoucí. Některé novodobější trendy v KBT již nácvik relaxace nepovažují za nezbytně nutný, k docílení ústupu paniky, úzkosti či strachu považují za dostačující postupnou expozici vybraných a hierarchicky uspořádaných podnětů.

Psychodiagnostické metody a tréma

Jednou z využívaných metod pro zachycení míry prožívané trémy je Škála klasické sociálně situační anxiety a trémy (KSAT). Tato škála slouží ke zjišťování intenzity nepříjemného pocitu spojeného se zážitkem předmětného a situačního strachu (Svoboda, Humpolíček, & Šnork, 2013). Kondáš (1979), který je autorem škály, používá pojmu *anxieta* jako souhrnné označení pro strach, fobie, úzkost a obavy. Zajímavým počinem na poli výzkumu psychodiagnostických metod zachycujících trému v kontextu přijímacího pohovu je práce Melissy Ree, která se svými kolegy v roce 2008 vytvořila sebehodnotící škálu STICSA (*the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety*), která zachycuje a zároveň diferencuje aktuální stav úzkosti a úzkostnost jakožto osobnostní vlastnost. Dále pak měří kognitivní úzkost (zde řadí např. problémy se soustředěním, rušivé myšlenky, obavy, poruchy paměti, negativní myšlenky, nerozhodnost, vnímání, že je jedinec hodnocen) a somatickou úzkost (zde patří fyziologické projevy jako např. závratě, nevolnost, pocení, třes a chvění, svalový tonus a zvýšená tepová frekvence). STICSA se skládá ze dvou 21 položkových škál, z nichž každá obsahuje dvě podstupnice obsahující 10 položek týkající se kognitivní úzkosti,

např. "*Myslím, že se stane to nejhorší*"¹ a 11 položek vztahující se k somatické úzkosti, např. "*Cítím se nejistě a cítím, že se chvěji*"² (Roberts, Eastwood, & Hart, 2016). Bohužel však doposud neexistuje standardizovaná verze této metody pro českou populaci.

¹ Jedná se o překlad původně anglického znění autorkou bakalářské práce.

² Taktéž.

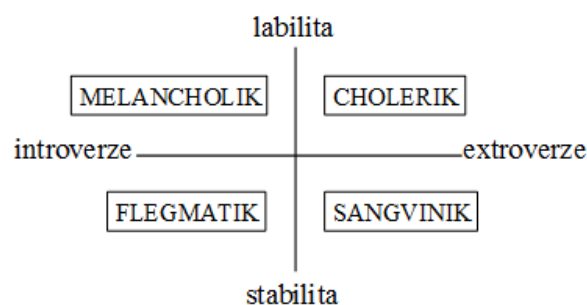
4 Eysenckova teorie osobnosti

Hans Jürgen Eysenck (1916 – 1997) byl psycholog německého původu, dle jeho názoru mají osobnostní dimenze neurofyziologický základ a jsou dědičně podmíněné. Jeho tvrzení je, že osobnost jedince lze charakterizovat prostřednictvím tří dimenzí: extraverte – introverte, neuroticismus – emoční stabilita a psychoticismus – sociabilita. Za další důležitou kategorii, ve které existují značné individuální rozdíly, považoval také inteligenci. Přičemž dimenze extraverte – introverte se projevuje zejména ve vztahu k druhým lidem, neuroticismus – emoční stabilita se projevuje hlavně v emočním prožívání a v postoji ke světu a psychoticismus je možné označit jako dimenzi sociální adaptability - neadaptability. V případě psychoticismu se jedná o komplex vlastností mající vliv na schopnost přizpůsobení se společnosti (Vágnerová, 2010).

4.1 Temperament

Následující kapitola je věnována Eysenckově typologii temperamentu, z které bude dále čerpat také praktická část této práce. Tato teorie vytvořená na základě faktorového šetření předpokládá, že rozmanitost projevů jedince lze vysvětlit skupinou základních faktorů. Eysenck za tyto primární na sobě nezávislé dimenze struktury osobnosti považuje extraverci, neuroticismus a psychoticismus. Později se také potvrdilo, že extraverte a neuroticismus vymezují povahu temperamentu. Základem temperamentu je typ nervové soustavy, přičemž důležitou roli zde hrají limbický systém a centrální nervová soustava (Smékal, 2012). *„Temperament zabezpečuje trvalou důslednost individuálního prožívání a chování. To, že se ze stydlivého chlapce vyvine společensky nasmělý muž a ze zvědavého chlapce muž činu, zabezpečuje poměrně neměnný temperament. To však nevylučuje možnost temperament ovlivňovat. Životní zkušenost, výchova a další činitele postupně modelují původní spontánní reaktivitu a projevy jedince do přijatelné kulturní a sociální podoby“* (Cakirpaloglu, 2012, 70-71). Bylo také zjištěno, že se jedná o bipolární osobnostní faktory: extraverte - introverte a neuroticismus (emocionální stabilita) – emocionální labilita. Eysenck ve své teorii převzal Hippokratovy názvy dílčích temperamentů (Hřebíčková, 2011). Na základě kombinace jednotlivých faktorů Eysenck vymezuje temperament flegmatika, melancholika, cholera a sangvinika. Mezi nejčastější projevy flegmatika

(introvertní, vyrovnaný) patří zejména pasivita, přemýšlivost, sebekontrola, svědomitost, nekonfliktnost a vyrovnanost; melancholika (introvertní, nevyrovnaný) charakterizuje jako klidného, zdrženlivého, samotářského, náladového, odměřeného, skeptického a úzkostlivého; základní rysy cholera (extravertní, nevyrovnaný) vymezuje vztahovačnost, napětí, impulzivnost, agresivita, vznětlivost, optimistické ladění a aktivita; sangvinika (extravertní, vyrovnaný) vymezuje jako vůdčího, vyrovnaného, aktivního, přívětivého, vnímavého, komunikativního, upřímného a společenského (Říčan, 2013).



Obr. 3 Eysenckova typologie temperamentu (Mendelova Univerzita v Brně, nedat.)

Blatný (2010, 23) uvádí, že: „*pojmem temperament označujeme v současné psychologii ty psychologické charakteristiky osobnosti, jež jsou vrozené (dědičné), můžeme u nich identifikovat biologický základ a týkají se formální (stylistické, průběhové, dynamické), nikoli obsahové stránky chování a prožívání*“.

V následujících kapitolách se budeme věnovat jednotlivým rozměrům struktury osobnosti Eysenckovy teorie, jakými jsou již zmiňovaná extraverte a neuroticismus, avšak zapomínat nelze ani na dimenzi psychoticismu. Dle Smékala (2012) faktor psychoticismu autor do své teorie zahrnul jako poslední, přičemž se jedná o predispozici, jejíž vysoké hodnoty naznačují potenciální ohrožení psychózou. Jako charakteristické rysy jsou uváděny lhostejnost k lidem, nepřizpůsobivost, citová oploštělost, agresivita, ignorace nebezpečí a vyhledávání vzrušení. Avšak pro účely této práce zmíněný faktor není primárně důležitý a proto mu již dále nebude věnováno více pozornosti.

4.2 Extraverze - introverze

Míra extraverze zrcadlí stupeň zaměřenosti na vnější svět, podíl aktivní angažovanosti, potřebu stimulace a mezilidských kontaktů, inklinaci k pozitivnímu prožívání. Protipólem extraverze je introverze, kterou lze charakterizovat jako sklon k eliminaci množství podnětů, především těch, které není možné jednoduše regulovat, což jsou obvykle podněty sociální povahy (Depue, & Collins, 1999, in Vágnerová, 2010). Dle Blatného (2010) je údělem extravertů neustálé vyhledávání podnětů, jelikož mají výrazně vyšší podněťový práh než introverti, pro ideální míru stimulace proto vyžadují větší podráždění.

Za dva základní rysy extraverze Vágnerová (2010) považuje asertivitu (úzce související s aktivitou a průbojností) a entusiasmus (obsahující sociabilitu a pozitivní emoční ladění). Dále také zmiňuje podrobnější charakteristiku rysů spadajících do kategorie extraverze. Jsou jimi přátelský zájem o lidi a vřelý přístup, radost a potěšení z kontaktu s lidmi, inklinování k vyhledávání společnosti, sklon k výraznému sebeprosazování až k panovačnosti, vysoký stupeň aktivity, obvyklé rychlé životní tempo, vyhledávání emočně silných zážitků, optimistické ladění, pocity životní spokojenosti a vysoká míra kladných citových prožitků. Typickým rysem je rovněž sociální zaměření typické spíše šířkou než hloubkou a kvalitou vztahů. Extravertům je vlastní větší míra asertivity a soutěživosti ve srovnání s lidmi spíše introvertního ladění. Důsledkem toho, že introverti inklinují k pozitivnímu emočnímu prožívání je ovlivněna také selektivita jejich paměti. Vzhledem k inklinaci extravertů aktivně se účastnit společenských událostí získávají přirozeně zkušenosti, díky kterým se u nich opět rozvíjí sociální zdatnost. Naproti tomu introverti nemají výraznou potřebu sociálního kontaktu. Introverti názoru ostatních obvykle nepřikládají tak velký význam, s čímž je spojena nízká potřeba sebeprosazení. Tyto osoby jsou obecně v porovnání s extraverty klidnější a dávají přednost rutině bez zbytečného rizika. Odcházal a Dědina uvádějí, že introvertům jsou připisovány rysy jako pasivita, uzavřenost, sebekontrola a obvykle také stranění se větší společnosti (Odcházal, & Dědina, 2007).

4.3 Neuroticismus - emocionální stabilita

Ačkoliv se vyskytují v pojetí neuroticismu u Eysencka a teorie NEO dílčí odlišnosti, lze shrnout, že osoby vysoce skórující na škále emocionální nestability mají snadno narušitelnou psychickou vyrovnanost. Ve srovnání s emocionálně stabilními jedinci se častěji zmiňují o negativních prožitcích a problémy s jejich zvládnutím. Mají mnohé obavy a strachy, snadno se cítí v rozpacích, pociťují nejistotu a intenzivní úzkost či strach (Hřebíčková, 2011). Neuroticismus neboli labilita je dle Říčana (2007) vlastnost odvozená z příznaků neurotika, přičemž osoba s vysokým neuroticismem (tedy osoba, u které je vysoké riziko neurózy) je obvykle neklidná, má pocity úzkosti, dělá si přílišné starosti, je mnohdy jednoduše podrážděna, schází jí dostatečné sebevědomí a mívá pocity méněcennosti. Druhý pól této osobnostní dimenze tvoří emocionální stabilita.

Existují názory, že neuroticismus je projevem stupně, v jakém člověk vnímá vnější svět jako pramen ohrožujících či stresujících zkušeností, z čehož se odvíjí rovněž sklon k negativnímu emočnímu prožívání a bezúčelným podobám reagování. Tento faktor zahrnuje dva odlišné rysy osobnosti, které se různí i podle participace rozdílných mozkových systémů majících vliv buď na senzitivitu vzhledem k ohrožení, nebo úroveň inhibovanosti současného reagování. Jedná se tedy o dráždivost obsahující sklon k podrážděnosti či vzteku a odtažitost zahrnující tendenci k úzkosti i strachu a s ním spojenou potřebu obrany (Saucier, & Goldberg, 2002, in Vágnerová 2010).

Pro hlubší pochopení lze považovat za podstatné i podrobnější členění dílčích rysů, které spadají do kategorie neuroticismu. Jedná se o sklon k obavám a strachu z toho, jak vše dopadne; hněvu a nepřátelství; depresivnímu prožívání; smutku a zoufalství; pocitům studu, nejistoty a nedostatečné sebedůvěry; tendence k impulzivité; k psychické zranitelnosti a inklinaci prožívat události každodenního života jako stresující. Emoční stabilita je oproti tomu charakteristická vnitřním klidem a vyrovnaností, odolností k zátěži či případné dovednosti relativně rychlé stabilizace (Ibidem).

5 Aktuální výzkumy v oblasti trémy

Účelem následující kapitoly je nastínění výsledků současných výzkumů týkajících se problematiky trémy a souvisejících oblastí dotvářejících komplexnější náhled na zvolené téma a dále pak také vyzdvížení stěžejních výsledků z této oblasti.

Ze zahraničních prací je třeba zmínit výzkum Tavakkoliho a jeho kolegů, kteří se zaměřili na měření anxiety v době čekání u lékaře. Korelační koeficient mezi STAI a neuroticismem činil 0.43 a mezi STAI a extravertí -0.47 ($p < 0.0001$) (Tavakkoli, Saffarina, Asaadi, Javidan, & Hajiaghababaei, 2014). Dále práci Gomeze a Francise, v jejichž výzkumu osoby s generalizovanou úzkostnou poruchou (*Generalised Anxiety Disorder - GAD*) dosahovaly statisticky významně vyššího skóre na škále neuroticismu a úzkosti a signifikantně nižšího skóre na škále extraverte v porovnání s kontrolní skupinou (Gomez, & Francis, 2002).

Také není možné opomenout výzkum McCarthy a Goffina, kteří výsledky své práce publikovali v roce 2004 ve článku *Measuring job interview anxiety: Beyond weak knees and sweaty palms*. Podařilo se jim shrnout dosavadní poznatky výzkumů, týkajících se působení pocitů úzkosti na výkon při přijímacím pohovoru. Jak dále uvádí, výsledky předchozích studií jsou poněkud nekonzistentní, například studie Keenana (1978, in McCarthy, & Goffin, 2004) nepotvrdila statisticky významnou korelaci mezi prožívanou úzkostí a výkonem u pohovoru, zatímco ve studii Ayres a Crosbyho (1995, in McCarthy, & Goffin, 2004) byla potvrzena statisticky významná negativní korelace mezi přítomností obav a výkonem při pohovoru. Na základě této metaanalýzy se autoři rozhodli vytvořit nástroj ke spolehlivému posouzení prožívané úzkosti při pohovoru. Vytvořili jakési multidimenzionální měřítko pro měření úzkosti z pohovoru (*interview anxiety*), které nazvali MASI (*the Measure of Anxiety in Selection Interviews*). MASI postihuje pět dimenzí úzkosti z pohovu, jedná se o komunikaci, samotný veřejný projev, dimenzi sociální, výkon a chování jedince. Na základě vzorku 212 studentů a v druhé fázi 276 žadatelů o zaměstnání vytvořili tuto škálu MASI určenou ke komplexnějšímu zachycení prožívané trémy. Výsledky jejich studie byli mimo jiné v souladu s tvrzeními vyplývajícími z jiných výzkumů, že žadatelé s vysokou mírou sociální úzkosti jsou vnímány jako méně společensky atraktivní (Hawkins, & Steward, 1991, in McCarthy, & Goffin, 2004) a méně inteligentní (Richmond, Beatty, & Dyba, 1985, in McCarthy, & Goffin, 2004). Pocity

úzkosti jsou všeprostupující problém vyvěrající z dnešního rychlého pracovního tempa a konkurenčního prostředí, což se týká zejména uchazečů o zaměstnání, kteří musí této konkurenci čelit a jsou vystaveni mnohdy přísnému hodnocení. Proces ucházení se o zaměstnání často vyvolává pocity úzkosti a frustrace. Hlavním zdrojem této úzkosti je pracovní pohovor, což je metoda první volby při procesu výběru zaměstnanců. Není divu, že úzkost je nedílnou součástí pohovoru, jelikož přijímací pohovor je v podstatě rozhovor s neznámou osobou zatížený hodnotícím přístupem ze strany budoucího zaměstnavatele a samo mluvení s cizími lidmi dle výsledků výzkumu vyvolává úzkost. Navíc tento rozhovor není pod kontrolou kandidátů na danou pozici, ale téměř výhradě je řízen ze strany potenciálního zaměstnavatele, což může rovněž vzbuzovat úzkost (McCarthy, & Goffin, 2004).

Zajímavé zjištění je také to, že prožívaná úzkost během přijímacího pohovoru může ovlivňovat i následnou míru spokojenosti v tomto zaměstnání a hodnocení této společnosti jako méně atraktivního zaměstnavatele. Sdělení těchto prožitků a pocitů může vést k odchodu schopných pracovníků a k poškození reputace společnosti (Macan, Avedon, Paese, & Smith, 1994, in Maertz, Bauer, Mosley, Posthuma, & Campion, 2004).

II VÝZKUMNÁ ČÁST V OBLASTI TRÉMY PŘI PŘIJÍMACÍM PODOVORU

6 Metodologický rámec výzkumu

6.1 Definování zkoumaného problému, cílů a hypotéz

Výzkumná část této práce se opírá o předcházející teoretický rámec a aktuální výzkumy týkající se trémy při přijímacím pohovoru a na základě těchto východisek vytyčuje několik ústředních témat, která dále rozpracovává. Jak jsme konstatovali v úvodu, cílem práce je přispět k poznání vlivu subjektivně prožívané trémy při přijímacím pohovoru a její provázanosti s dalšími osobnostními charakteristikami zkoumanými pomocí Eysenckova osobnostního dotazníku (EOD), což by v ideálním případě mohlo posloužit jako výchozí bod pro prevenci trémy. Důležitým podnětem pro rozhodnutí prozkoumat provázanost trémy s extravertizací a neuroticismem byla samotná Eysenckova teorie. Jelikož také Eysenck (1967, in Gomeza, & Francise 2003) ve své teorii naznačuje, že vysoký neuroticismus a nízká extravertize jsou spojeny s úzkostnými poruchami, nabízí se prozkoumání, jestli je tomu také tak v případě trémy (měřené jakožto stav úzkosti prostřednictvím STAI). Ze studia výzkumů týkajících se trémy není zřejmé, zda existuje korelace mezi mírou extravertize či neuroticismu a prožitkem trémy při přijímacím pohovoru. Toto zjištění se stalo významným impulzem pro rozhodnutí zabývat se řešením otázek trémy při přijímacím pohovoru se zaměřením na osobnostní dimenze vycházející z Eysenckovy typologie. V první řadě jsme se ve výzkumu zaměřili na zmapování výskytu trémy u studentů vysokých škol ve věku 25-30 let. Na to navazuje zkoumání korelací mezi intenzitou prožívané trémy a mírou extravertize a neuroticismu daného jedince. V závěru analýzy dat byla porovnána intenzita prožívané trémy u mužů a žen. Ve výzkumu byly použity již zmíněné metody STAI (*State and Trait Anxiety Inventory*) varianta X1 a EOD (Eysenckův osobnostní dotazník) verze A.

6.1.1 Výzkumný problém

Tato práce se zabývá propojením prožitku trémy v souvislosti s přítomností extravertize a neuroticismu. Výzkumný problém zde představuje otázka, jak lidé se zmíněnými rysy osobnosti prožívají trému a zda ovlivňuje míra extravertize a

neuroticismu intenzitu prožívané trémy. Dalším stěžejním bodem je hledání odpovědi na otázku, jestli existují rozdíly v míře prožívané trémy u mužů a žen. Výzkumné problémy byly formulovány následovně:

1. Existuje u studentů vysokých škol humanitního směru souvislost v míře extraverte a trémy?
2. Nachází se u studentů vysokých škol humanitního směru souvislost mezi stupněm neuroticismu a prožitkem trémy?
3. Existuje rozdíl mezi mírou subjektivně prožívané trémy u mužů a žen výběrového souboru?

6.1.2 Cíle výzkumu

Tento výzkum je primárně zaměřen na trému před přijímacím pohovorem a osobnostními předpoklady, jakými je míra extraverte a neuroticismu daného jedince. Hlavní cíle bychom tedy mohli shrnout následovně:

1. Prvním cílem je explorace přítomnosti trémy v souvislosti se zkušeností přijímacího pohovoru u vybraných studentů vysokých škol.
2. Dalším cílem je prozkoumání extraverte u těchto studentů.
3. Třetím cílem je porovnání neuroticismu u vzorku.
4. A poté analýza korelátů mezi výsledky získanými psychodiagnostickými metodami STAI a EOD a prokázání souvislosti mezi přítomností a hloubkou trémy a mírou extraverte a neuroticismu dle STAI a EOD.
5. Závěrečným cílem je porovnání výskytu trémy u mužů a žen výběrového souboru.

6.1.3 Hypotézy

Z formulovaných cílů výzkumu dále vyplývá znění jednotlivých hypotéz, které jsou zakotveny v teoretické části práce a zároveň reflektují specifika výzkumného vzorku. Závěrečné zhodnocení hypotéz by mohlo přispět k přesnějšímu preventivnímu rozpoznání osob potenciálně ohrožených trémou. Předmětem našeho zájmu je tedy vztah trémy s neuroticismem a extravertí, přičemž předpokládáme pozitivní vztah mezi mírou extraverte a skóry STAI a negativní vztah mezi neuroticismem a skóry STAI a dále také rozdíly ve výskytu trémy u mužů a žen. Jednotlivé hypotézy jsou definovány následovně:

H₁: U výběrového souboru studentů existuje statisticky významná negativní korelace mezi celkovým skóre získaným na škále extraverte (EOD) a mezi celkovým skóre získaným na škále měřící trému před přijímacím pohovorem (STAI).

H₂: U výběrového souboru studentů existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skóre získaným na škále neuroticismu (EOD) a mezi celkovým skóre získaným na škále měřící trému před přijímacím pohovorem (STAI).

H₃: Ženy vykazují v průměru signifikantně vyšší celkové skóre na škále STAI než muži.

6.2 Aplikovaná metodika

Na základě formulovaných cílů byl pro potřeby práce zvolen kvantitativní design využívající statistického testování. Byly aplikovány dvě standardizované metody. První metodou, která byla zvolena, je Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti (STAI - *State-Trait Anxiety Inventory*). Tento psychodiagnostický nástroj je určen pro měření míry úzkosti a úzkostlivosti a v řadě výzkumů také k měření přítomnosti trémy. Výhodou této metody založené na sebehodnocení je snadná administrace a její dostupnost. Mezi negativa patří riziko odpovídání ve shodě se sociální žádoucností. K eliminaci tohoto rizika mohla přispět anonymita dotazníku zajištěná online verzí dotazníku. Druhou metodou je Eysenckův osobnostní dotazník (EOD). Zvolená verze tohoto dotazníku měří dvě ústřední osobnostní

dimenze, první škála zachycuje osobnostní dimenzi extraverze - introverze a druhá dimenzi neuroticismu – emocionální stability.

V úvodní části dotazníku předkládaného respondentům byly zahrnuty otázky týkající se základních sociodemografických údajů. Dále byl vysvětlen účel práce (přičemž záměrně nebylo explicitně vyjádřeno, co daný dotazník měří, struktura a znění instrukcí je přiložena v příloze této práce). Poté respondenti zaznamenali odpovědi na položky 1- 20 prvního subtestu, tedy dotazníku STAI-X1. Následně respondenti uvedli své odpovědi na položky Eysenckova osobnostního dotazníku varianty A.

V rámci této práce jsme tedy pracovali s následujícími proměnnými: výsledné skóre na škále E - EOD (míra extraverze), výsledné skóre na škále N - EOD (míra neuroticismu), výsledné skóre STAI (míra subjektivně prožívané trémy při přijímacím pohovoru), pohlaví.

6.2.1 Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti (STAI)

Pro měření trémy při přijímacím pohovoru byl použit již zmiňovaný Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti (STAI). První verze STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) byla autorem metody Spielbergerem publikována v roce 1970 (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970). Verze upravená Müllnerem vyšla v Bratislavě v roce 1980 (Svoboda, Humpolíček, & Šnorek, 2013). Existují dvě formy tohoto inventáře - X1 a X2. Termín „anxieta“ se nejčastěji používá k označení emocionálního stavu charakterizovaného subjektivními pocity napětí, nervozity, přítomností obav a aktivací autonomního nervového systému, lze ho však rovněž použít k označení relativně stabilního individuálního rysu osobnosti – úzkostnosti. STAI byl vytvořen k měření obou těchto konstruktů (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970, in Crawford, Cayley, Lovibond, Wilson, & Hartley, 2010). Ve výzkumu byla použita forma STAI – X1, která je dle Müllnera, Ruisela a Farkaše určena k zachycení úzkosti jakožto aktuálního psychického stavu a zaměřuje se na vědomé pocity napětí a strachu. Oproti tomu škála STAI – X2 je určena k měření úzkostnosti, tedy trvalé osobnostní vlastnosti, respektive úzkostnému sklonu (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980). Škála STAI – X1 je tvořena 20 položkami Likertova typu vztahující se k tvrzení, které autorka přizpůsobila pro potřeby této bakalářské práce: „*Jak jste se cítil/a před posledním pohovorem*

do zaměstnání?“. Respondenti následně označili odpovědi, které nejvíce vystihovaly míru jejich souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými výroky.

6.2.2 Eysenckův osobnostní dotazník (EOD)

K účelu zachycení osobnostních dimenzí respondentů byl použit Eysenckův osobnostní dotazník (EOD). První verzi tohoto dotazníku vytvořil autor v roce 1964 a publikoval ji pod názvem Eysenck Personality Inventory (EPI); Miglierini a Vonkomer tuto verzi upravili, restandardizovali na naši populaci a vydali pod názvem Eysenckův osobnostní dotazník – EOD (Svoboda, Humpolíček, & Šnorek, 2013). EOD tvoří celkem 57 dichotomických položek, z nichž 24 zachycuje osobnostní faktor neuroticismus (emocionální labilitu) – emocionální stabilitu (jedná se o N-škálu) a 24 položek měří dimenzi extravertze - introvertze (E-škála) a zbylých 9 položek tvoří verifikační škálu (L-škála). Test existuje ve dvou paralelních podobách. Ve výzkumu autorka této práce použila variantu A. Respondenti na dané otázky vždy odpovídali volbou odpovědi „ano“ či „ne“.

6.3 Typ výzkumu

Vzhledem k povaze hypotéz se jedná o korelační studii, kterou řadíme mezi neexperimentální typ výzkumu, jehož cílem je „*zjišťování těsnosti vztahů mezi proměnnými*“ (Ferjenčík, 2010, 124). Na základě mapující povahy výzkumu s cílem zahrnout do výběru co nejvíce osob, byla zvolena dotazníková metoda. Online dotazníková verze byla distribuována mezi studenty vysokých škol humanitního směru ve věku 25-30 let. Kritériem při výběru vzorku byla kromě věku a nutnosti být studentem VŠ humanitního směru osobní zkušenost s absolvováním přijímacího pohovoru v uplynulých pěti letech.

6.3.1 Výzkumný soubor

Zkoumaný soubor tvořili studenti vysokých škol se zaměřením na humanitní obory ve věku 25 – 30let. Celkem autorka obdržela 97 plně vyplněných dotazníků, z elektronické databáze však bylo zřejmé, že dalších patnáct dotazníků bylo započato, avšak nedokončeno. Z počtu 97 byly tři dotazníky vyřazeny, protože respondenti nesplňovali kritérium absolvování přijímacího pohovoru. Počet dotazníků zahrnutých do výzkumu tedy činí 94.

Z následující tabulky lze vyčíst zastoupení žen a mužů ve výzkumu.

pohlaví	počet respondentů	procentuální zastoupení
Ženy	49	52%
Muži	45	48%
Celý soubor	94	100%

Tab. 1 Výsledná charakteristika vzorku dle pohlaví

6.3.2 Organizace a průběh šetření

Sběr dat probíhal v období od 1. 12. 2015 do 15. 1. 2016, data byla získávána metodou sněhové koule. Metoda sněhové koule (Snow-ball sampling) je charakteristická tím, že výběr vzorku se odvíjí od jedinců, u kterých byly identifikovány požadované znaky či rys a tyto osoby dále odkazují na jedince se stejnými vlastnostmi (Bedrnová, Nový, & Jarošová, 2012). Disman (2011) uvádí, že se jedná o nepravděpodobnostní výběry, založené na způsobu, kdy nás sám respondent přivádí k dalším členům cílové skupiny.

Dotazník byl administrován prostřednictvím online verze. Tento způsob sběru dat byl zvolen z několika důvodů. Jako pozitivum byla hodnocena především jeho snadná distribuce a anonymita respondentů. Byla vytvořena testová baterie prostřednictvím portálu www.survio.cz a internetový odkaz spolu s žádostí o vyplnění a sdílení dotazníku byl předáván prostřednictvím sociálních sítí a e-mailu. Respondenti mohli v případě jakýchkoliv dotazů či zájmu o zpětnou vazbu kontaktovat autorku. Další výhodou online verze byla možnost nastavení povinných položek, čímž jsme předešli následnému vyřazování jednotlivých odpovědí v důsledku neúplného vyplnění, zaviněného přehlédnutím položek. Bez vyplnění všech povinných položek nebylo možné dotazník uložit a odeslat. Mezi další pozitiva usnadňující a urychlující práci výzkumníka v případě elektronické verze dotazníku patří automatické prepisování dat uložených dotazníků do souboru Excel.

6.3.3 Respektování etických aspektů

Primárním předpokladem a zároveň závazkem v průběhu získávání a zpracování informací bylo neohrozit a nepoškodit účastníky výzkumu. Iniciativou k účasti ve výzkumu byla dobrá vůle respondentů a jejich zájem o zkoumanou problematiku,

odměnou jim byla možnost sdělení výsledného vyhodnocení jejich dotazníku. Na začátku výzkumu byli respondenti písemně seznámeni se všemi základními informacemi týkajícími se výzkumu včetně práva kdykoli přerušit svou účast ve výzkumu. Dotazníky byly naprosto anonymní. Získaná data byla bezpečně archivována a mohou být využita výhradně pro účely tohoto výzkumu.

6.4 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data byla převedena do dokumentu programu MS – Excel 2013. Pro zpracování a vyhodnocení dat byl použit také program Statistica 12. V první fázi proběhlo čištění a kódování dat. Označení muž a žena bylo přepsáno na 0 a 1. V případě části týkající se STAI byly jednotlivé odpovědi kódovány následovně: zcela vystihuje = 4, spíše vystihuje = 3, spíše nevystihuje = 2, vůbec nevystihuje = 1. Data získaná odpověďmi na položky dotazníku EOD byla převedena dle klíče: ano = 1, ne = 0. Ve fázi zpracování dat již nevznikala žádná mortalita v důsledku nevyplněných odpovědí na některou z položek, tomu bylo zabráněno nastavením nemožnosti uložit neúplný dotazník.

V první fázi byly podrobeny analýze odpovědi na položky 1 - 20 dotazníku STAI-X1. Autorka provedla výpočet hrubých skóre (formou součtu s upraveným skórováním inverzních položek) a následný převod na Z-skór, pro jehož výpočet byla použita směrodatná odchylka a průměr normovacího vzorku pro dané pohlaví uvedené v příručce této metody.

Dále byly zpracovány odpovědi na položky Eysenckova osobnostního dotazníku varianty A. Z dat byly opět vypočítány hrubé skóre (s převodem inverzních položek), v tomto případě vždy pro jednotlivé škály - extraverte, neuroticismu a verifikační. Hrubé skóre extraverte a neuroticismu jsem převedla na Z-skóre (jako normu jsem použila směrodatnou odchylku a průměr hrubých skóre posluchačů VŠ humanitního směru ve věku 25-30 let uvedených v příručce metody).

V další fázi za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu byla podrobena zkoumání souvislost mezi mírou extraverte a trémou, a také vztah mezi neuroticismem a trémou. V závěrečné etapě byl porovnán rozdíl mezi mírou subjektivně prožívané trémy u mužů a žen.

Pro účely analýzy dat byly použity prostředky popisné statistiky (průměry, směrodatné odchylky, četnosti), pro posouzení korelací byl využit Pearsonův korelační koeficient a při porovnání získaných celkových skóre v inventáři STAI u mužů a žen byl použit T-test pro rozdíl výběrových průměrů (dvou nezávislých výběrů, za splnění podmínky normálního rozložení a splnění kritéria o shodnosti rozptylů jednotlivých skupin, což bylo ověřeno F-testem). V průběhu výpočtů bylo pracováno s hladinou statistické významnosti $\alpha = 0,05$.

7 Výsledky

Nyní se zaměříme na shrnutí výsledků výzkumu provedeného v rámci předkládané bakalářské diplomové práce. Postupně bude pozornost věnována datům získaným za pomoci jednotlivých škál, která budou dále analyzována za pomoci statistických metod a příruček aplikovaných standardizovaných psychodiagnostických metod určených k rozboru a vyhodnocení dat získaných prostřednictvím metod STAI a EOD. V průběhu překládání jednotlivých zjištění budou vždy zdůrazněny informace, které lze považovat za relevantní ve vztahu k stanoveným cílům a znění hypotéz této práce.

7.1 Výsledková symbolika

Pro usnadnění orientace v předkládaných výsledných datech zde uvádíme základní popis výsledkové symboliky:

E – škála extraverze

N – škála neuroticismu

L – verifikační škála

P – položka

x – inverzní položka

HS – hrubý skór

SD – směrodatná odchylka

7.2 Dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti - STAI

Součástí následující kapitoly je nastínění analýzy výsledků získaných pomocí metody STAI, verze X1. Tabulka č. 2 umístěná níže obsahuje popisné charakteristiky dat získaných prostřednictvím této škály (uvedeno v HS). Nejdříve je zde uveden počet respondentů dle pohlaví, dále pak získané průměrné HS a SD pro jednotlivá pohlaví, dále minimální a maximální získaný HS a v pravé části tabulky jsou uvedena data normovacího souboru získaná z příručky pro administraci dané metody (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980). Za povšimnutí zde stojí zejména shoda mezi předpokládanou vyšší mírou trémy u žen, avšak statistická významnost se nám nepotvrdila (viz výsledky T- testu v kapitole č. 7.5).

	počet	průměr	sm. odchylka	min. HS	max. HS	norma průměr	norma sm. odchylka
Ženy	49	45,61	9,75	24	65	42,53	9,75
Muži	45	43,13	10,65	26	66	40,46	9,92
Celý soubor	94	44,43	10,22	24	66		

Tab. 2 Charakteristika výsledného hrubého skóru STAI

Následující tabulka zachycuje četnosti odpovědí na jednotlivé položky STAI – X1. V levé části tabulky jsou uvedena čísla jednotlivých položek a případné inverzní skórování, dále jsou uvedené celkové četnosti odpovědí a jejich procentuální zastoupení. Zajímavá je zde vysoká oblíbenost odpovědi „vůbec nevystihuje“ u položek číslo 4 a 18. Zejména u položky č. 4 by se mohlo jednat o efekt podlahy.

		vůbec nevystihuje	%	spíše nevystihuje	%	spíše vystihuje	%	zcela vystihuje	%
P_1	x	9	10%	30	32%	39	41%	16	17%
P_2	x	13	14%	36	38%	37	39%	8	9%
P_3		11	12%	31	33%	39	41%	13	14%
P_4		75	80%	11	12%	6	6%	2	2%
P_5	x	6	6%	23	24%	41	44%	24	26%
P_6		11	12%	32	34%	35	37%	16	17%
P_7		18	19%	30	32%	33	35%	13	14%
P_8	x	10	11%	36	38%	33	35%	15	16%
P_9		35	37%	36	38%	19	20%	4	4%
P_10	x	9	10%	30	32%	43	46%	12	13%
P_11	x	4	4%	21	22%	49	52%	20	21%
P_12		5	5%	27	29%	42	45%	20	21%
P_13		51	54%	26	28%	15	16%	2	2%
P_14		25	27%	31	33%	32	34%	6	6%
P_15	x	7	7%	37	39%	33	35%	17	18%
P_16	x	5	5%	23	24%	53	56%	13	14%
P_17		30	32%	29	31%	28	30%	7	7%
P_18		65	69%	20	21%	6	6%	3	3%
P_19	x	14	15%	36	38%	37	39%	7	7%
P_20	x	5	5%	30	32%	40	43%	19	20%

Tab. 3 Četnosti odpovědí na jednotlivé položky STAI

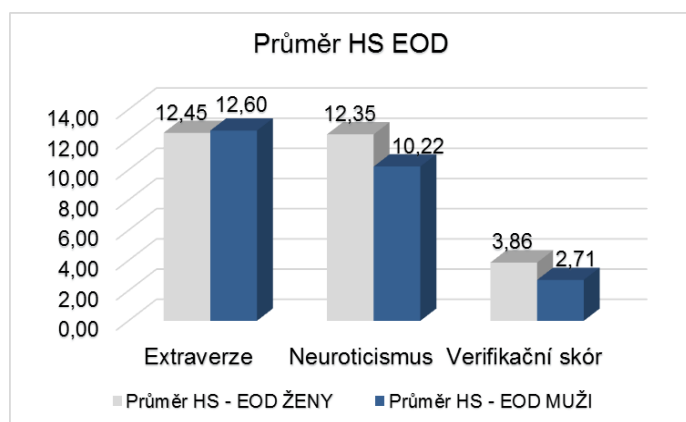
7.3 Eysenckův osobnostní dotazník - EOD

Tato kapitola je určena prezentaci výsledků získaných na základě použití metody EOD varianty A. Četnosti odpovědí na jednotlivé otázky jsou přiloženy v příloze předkládané práce (Příloha č. 4). Ze získaných dat zachycených v tabulce č. 4 jsou zřejmé průměrné celkové skóry získaných respondenty v rámci jednotlivých škál Eysenckova dotazníku. V pravé části tabulky jsou uvedena data normovacího souboru získaná z příručky pro administraci dané metody (Miglierini, & Vonkomer, 1979).

škála		průměr	sm. odchylka	min. HS	max. HS	norma průměr	norma sm. odchylka
N	Ženy	12,35	5,38	3	24	8,56	4,32
	Muži	10,22	5,93	2	21	8,56	4,32
	Celý soubor	11,33	5,72	2	24	8,56	4,32
E	Ženy	12,45	4,85	1	22	10,58	3,33
	Muži	12,6	4,12	5	21	10,58	3,33
	Celý soubor	12,52	4,49	1	22	10,58	3,33
L	Ženy	3,86	1,51	0	6		
	Muži	2,71	1,83	0	6		
	Celý soubor	3,31	1,76	0	6		

Tab. 4 Charakteristika výsledného hrubého skóru EOD

Pro lepší čitelnost výsledků jsme zde zahrnuli rovněž grafické znázornění výsledných hrubých skóre získaných na jednotlivých škálách, výsledky jsou znázorněny dle pohlaví.



Graf 2 Průměr dosažených HS v EOD dle pohlaví

7.4 Výpočet korelace

Vzhledem k tomu, že se jednalo o metrické proměnné, pro výpočet korelace mezi výsledky testu *STAI – X1* a *EOD – A* byl použit Pearsonův korelační koeficient. Reiterová (2011) uvádí, že Pearsonův korelační koeficient vyjadřuje hodnotami v intervalu (-1,+1) stupeň vztahu mezi dvěma proměnnými a z velikosti r lze tedy vyčíst těsnost tohoto vztahu. U jednotlivých proměnných byla vždy nejdříve prostřednictvím Shapiro-Wilkova testu normality (v programu Statistica12) otestována a potvrzena normalita rozložení.

7.4.1 Korelace trémy a extraverze

Ve vztahu mezi subjektivně prožívanou trémou a extraverzí se za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu neprokázala statisticky významná korelace, $r(92) = -0,11$; $p < 0,05$. Výpočet v programu Statistica nám vyvrátil statistickou významnost této korelace. Neexistuje tedy statisticky významná korelace mezi trémou a extraverzí. Byla provedena také kontrola s „*Tabulkou kritických hodnot korelačního koeficientu (signifikantnost korelace)*“ (Reiterová, 2011, 84). V tomto případě hodnota korelačního koeficientu nepřekročila kritickou hodnotu (na hladině významnosti $\alpha=0,05$), korelace tedy není signifikantní.

7.4.2 Korelace trémy a neuroticismu

Výpočet v programu Statistica nám potvrdil statistickou významnost této korelace, $r(92) = 0,35$; $p < 0,05$. Existuje tedy statisticky významná pozitivní korelace mezi mírou trémy a neuroticismu. Byla provedena také kontrola s „*Tabulkou kritických hodnot korelačního koeficientu (signifikantnost korelace)*“ (Ibidem). V tomto případě hodnota korelačního koeficientu překročila kritickou hodnotu (na hladině významnosti $\alpha=0,05$), korelace tedy je signifikantní. Mezi subjektivně prožívanou trémou a neuroticismem pozorujeme statisticky významnou pozitivní korelaci.

7.5 Výsledky T-testů

Tato část práce je určena k prezentaci výsledků výpočtu T-testů. Nejdříve budou shrnuty výsledky týkající se závěrečné hypotézy, tedy porovnání subjektivně prožívané trémy u mužů a žen výběrového souboru dle STAI a dále bude následovat porovnání hrubých skóre u mužů a žen získaných na škále neuroticismu za pomoci metody EOD.

7.5.1 T-test – tréma

V této kapitole bude vylíčen postup při výpočtu a analýze existence statisticky významného rozdílu mezi průměrným skóre získaným muži a ženami v testu STAI (měřícího trému). Na úplném počátku byla za pomoci Shapiro-Wilkova testu normality u jednotlivých proměnných otestována a potvrzena normalita rozložení ve skupině žen a mužů (prostřednictvím programu Statistica). Poté byla F-testem ověřena homogenost obou skupin (dělených dle proměnné pohlaví). Výsledná hodnota $F = 1,19$ vypočítaná prostřednictvím programu Statistica byla dále také porovnána s tabulkovou kritickou hodnotou $v_1 = n_1 - 1$, $v_2 = n_2 - 1 = F_{0,05}(44,48)$; $F < F_{\alpha}(v_1, v_2)$. Na základě výše uvedeného přijímáme nulovou hypotézu o rovnosti rozptylů obou skupin (Reiterová, 2011). Dalším krokem byl výpočet T-testu pro hodnoty celkového skóru (HS) ve STAI u mužů a žen v programu Statistica. Pro kontrolu bylo provedeno porovnání výsledné hodnoty t , na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a při počtu stupňů volnosti $v = n_1 + n_2 - 2$ s tabulkovou kritickou hodnotou. Potvrdilo se, že $t < t_{\alpha}(v)$, na základě čehož přijímáme nulovou hypotézu o rovnosti výběrových průměrů. Můžeme tedy konstatovat, že mezi výběrovými průměry není statisticky významný rozdíl.

	průměr	sm. odchylka	F-test F	F-test p	T- test t	T-test p
Ženy	45,61	9,75	1,19	0,55	1,18	0,24
Muži	43,13	10,65				

Tab. 5 T-test STAI

Lze tedy shrnout, že na základě získaných dat se nám nepotvrdil statisticky významný rozdíl mezi subjektivně prožívanou trémou u mužů a žen.

7.5.2 T-test – neuroticismus

Za zajímavé jsme rovněž považovali srovnání výsledků na škále neuroticismu u mužů a žen. Opět byla u jednotlivých proměnných nejdříve otestována a potvrzena normalita rozložení ve skupině žen a mužů prostřednictvím Shapiro-Wilkova testu normality (v programu Statistica). Dále pak za použití F-testu došlo k ověření homogenosti obou skupin (dělených dle proměnné pohlaví). A dále byla porovnána výsledná hodnota $F = 1,21$ s tabulkovou kritickou hodnotou $v_1 = n_1 - 1, v_2 = n_2 - 1 = F_{0,05}(44,48)$; $F < F_\alpha(v_1, v_2)$. Na základě toho byla rovněž přijata nulová hypotéza o rovnosti rozptylů obou skupin. V následující tabulce jsou zachyceny výsledné hodnoty F-testu a T-testu provedených prostřednictvím programu Statistica.

	průměr	sm. odchylka	F-test F	F-test p	T- test t	T-test p
Ženy	12,35	5,38	1,22	0,5	1,82	0,07
Muži	10,22	5,93				

Tab. 9 T-test EOD - neuroticismus

Z výsledku je zřejmé, že se nám nepotvrdil signifikantní rozdíl mezi muži a ženami. Pro zajímavost byla také porovnána výsledná hodnota t , na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ a při počtu stupňů volnosti $v = n_1 + n_2 - 2$ s tabulkovou kritickou hodnotou. Potvrdilo se, že $t < t_\alpha(v)$, takže přijímáme nulovou hypotézu o rovnosti výběrových průměrů, mezi výběrovými průměry není statisticky významný rozdíl.

7.6 Platnost hypotéz

Tato část práce je věnována rozboru výsledků výzkumu vztahujících se ke stanoveným hypotézám a následného přijetí či nepřijetí jednotlivých hypotéz. Nejdříve je vždy uvedeno znění dané hypotézy a dále pak vyjádření k její platnosti.

Hypotézy byly stanoveny a vyhodnoceny následovně:

H₁: U výběrového souboru studentů existuje statisticky významná negativní korelace mezi celkovým skóre získaným na škále extraverte (EOD) a mezi celkovým skóre získaným na škále měřící trému před přijímacím pohovorem (STAI).

Na základě výsledků výzkumu provedeného v rámci této práce bylo zjištěno, že mezi mírou trémy a výsledky na škále extraverte neexistuje statisticky významná korelace (podrobné informace ohledně výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu jsou uvedeny v kapitola 7.4.1). Hypotézu č. 1 tedy *nepřijímáme*.

H₂: U výběrového souboru studentů existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skóre získaným na škále neuroticismu (EOD) a mezi celkovým skóre získaným na škále měřící trému před přijímacím pohovorem (STAI).

Dle výsledků získaných statistickým vyhodnocením hrubých skóre respondentů je potvrzena statisticky významná pozitivní korelace mezi mírou trémy a neuroticismu (výsledky testů viz kapitola 7.4.2). Hypotézu č. 2 *přijímáme*.

H₃: Ženy vykazují v průměru signifikantně vyšší celkový skóre na škále STAI než muži.

Statistická analýza zamítla hypotézu o existenci statisticky významném rozdílu mezi průměrným celkovým skóre u mužů a žen získaným ve STAI (podrobnosti týkající se výpočtu T- testu jsou uvedeny v kapitole 7.5.1). Hypotézu č. 3 *nepřijímáme*.

Diskuze

Předkládaná bakalářská práce propojuje dvě osobnostní dimenze s mírou prožívané trémy v kontextu přijímacího řízení. Výsledky ověřování první hypotézy potvrdily statisticky významnou pozitivní korelaci mezi trémou (dle STAI) a neuroticismem (dle EOD). Z výsledků ověřování druhé hypotézy je zřejmé, že předpoklad korelace mezi dosaženým celkovým skóre v testu STAI – X1 a mírou extraverteze dle dotazníku EOD-A se nepotvrdil. Nebyla zde zjištěna signifikantní korelace. V tomto kontextu je ovšem potřeba zmínit výsledky výzkumů Gomeze a Francise publikované v článku *Generalised Anxiety Disorder: relationships with Eysenck's, Gray's and Newman's theories* ve kterém osoby s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD) dosahovaly statisticky významně vyššího skóre na škále neuroticismu (pozitivní korelace mezi GAD a neuroticismem činila $r=0.58$, $p<0.01$) a úzkostnosti, jakožto osobnostního rysu (pozitivní korelace mezi GAD a úzkostností byla $r=0.37$, $p<0.05$) a signifikantně nižšího skóre na škále extraverteze (negativní korelace mezi GAD a extravertzí činila $r=0.38$, $p<0.05$) v porovnání s kontrolní skupinou (Gomez & Francis, 2003). V této souvislosti lze také uvést, že Výrost a Slaměník upozorňují na výzkumy korelace Eysenckovy osobnostní dimenze neuroticismu s Cattelovým faktorem anxiety (Výrost, & Slaměník, 2008). Nicméně ve výzkumu uskutečněného v rámci předkládané bakalářské práce se nám předpoklad pozitivní korelace mezi extravertzí u osob trpících trémou nepotvrdil.

Jednotlivé výsledky výzkumu, provedeného v rámci této práce, mohou být zkresleny velikostí zkoumaného vzorku populace a zároveň vzhledem k charakteristice vzorku a omezené reprezentativnosti není možné celkové zobecnění jednotlivých výsledků. Jedním ze základních limitů této práce je tedy počet respondentů, omezený reálnými možnostmi jejich oslovení a zároveň stanovenými kritérii, vyplývajícími ze zaměření tohoto výzkumu. Žádoucí by ovšem bylo aplikovat spíše princip znáhodnění na výrazně širším vzorku respondentů, čímž by se zajistila větší reprezentativnost výsledných dat. Rozšíření zkoumaného souboru lze chápat jako podnět k dalšímu rozpracování.

Dalším citlivým místem je administrace testových metod. Dotazník byl distribuován prostřednictvím online verze metodou sněhové koule. Způsob výběru respondentů na principu sněhové koule sebou přináší výhodu v jednoduchosti

použití, avšak nezaručí reprezentativní vzorek populace. Pozitivem využití online verze dotazníku oproti papírové verzi je ulehčení a zrychlení distribuce prostřednictvím sociálních sítí a e-mailu při zachování anonymity respondentů. Současně je preventováno pozdější vyřazování odpovědí v důsledku neúplného vyplnění některé z položek díky nastavení podmínky vyplnění povinných položek. Mezi další pozitiva patří jednoduchost a rychlost práce s daty zajištěná automatickým přepisem získaných dat do tabulky programu MS – Excel 2013. Mezi neopomenutelná negativa zvolené metody sběru dat patří mortalita vznikající v důsledku přerušení vyplňování dotazníku. Dále mohlo dojít ke zkreslení údajů při přeposílání online verze vlivem možného prozrazení či zkreslení informací jednotlivými respondenty. Tomu by se do jisté míry dalo zabránit skupinovou administrací. Jistý vliv mohlo mít také pořadí jednotlivých subtestů (STAI, EOD). Předejít by se tomu dalo například vytvořením více testových verzí s různým pořadím jednotlivých subtestů. Během výzkumu byl záměrně zatajen konkrétní předmět zkoumání, aby nedošlo k záměrnému zkreslení společensky nežádoucích vlastností ze strany respondentů. Zajímavým počinem by tedy mohlo být zkoumání míry tohoto zkreslení v porovnání s kontrolní skupinou, u které by k tomuto zkreslení mohlo dojít pouze v omezené míře.

Dle doporučených norem využívaných pro vyhodnocování testové metody *STAI* je zřejmé, že ženy (průměrný HS – 42,53) dosahují vyššího průměrného celkového skóru než muži (průměrný HS – 40,46). Výsledky výzkumu provedeného v rámci této práce dopadly ve shodě s tímto tvrzením, tedy ženy měly v průměru vyšší celkové skóre (průměrný HS - 45,61) ve srovnání s muži (průměrný HS – 43,13), avšak na základě T-testu se nepotvrdila statistická významnost tohoto rozdílu. Závěrečná hypotéza proto nebyla přijata. V tomto kontextu je potřeba poukázat na aktuální výzkumy, které se opírají o teoretické pojetí *anxiety* během přijímacího pohovu jako fenoménu tvořeného pěti dimenzemi. Dle meta-analýzy provedené Feingoldem (1994, in Feiler, & Powell, 2013), ženy dosahují vyššího skóre celkové anxiety, avšak co se týče např. sociální anxiety (jakožto jedné z pěti dimenzí anxiety prožívané při přijímacím rozhovoru), jsou to právě muži, kteří dosahují vyššího skóru a ve shodě s teorií, která tvrdí, že volba copingových strategií pro zvládnání anxiety je vázána na pohlaví (*sex-linked anxiety coping theory*), výkon mužů během přijímacího pohovoru byl více narušen jejich subjektivně prožívanou trémou. Otevírá se zde

tedy prostor pro další zkoumání. Otázka zní, zda v souladu s výsledky výzkumů zmíněných výše, existuje statisticky významně vyšší negativní korelace mezi celkovým skóre získaným na škále měřící subjektivně prožívanou trému a výkonem při přijímacím pohovoru v případě mužů, než v případě žen. Jinými slovy, kdyby teoreticky nastala situace, že by se o stejnou pracovní pozici ucházeli dva naprosto totožně vhodní jedinci se stejně vysokou mírou subjektivně prožívané trémy a jeden z nich by byl muž a druhá žena, existovala by větší pravděpodobnost, že při pohovoru v důsledku trémy neuspěje muž ve srovnání s touto ženou, tedy že v důsledky volby copingových strategií bude mít na výkon muže tato tréma větší negativní vliv než na ženu.

Jak bylo popsáno výše, instrukce *STAI* byla upravena pro potřeby této práce a zněla: „*Jak jste se cítil/a před posledním pohovorem do zaměstnání?*“. Testová metoda je tedy založena na schopnosti vybavit si vzpomínku týkající se zážitku přijímacího pohovoru, což může být samo o sobě značně diskutabilní.

Záměrem tohoto výzkumu bylo podat základní vhled do problematiky trémy, rozdíly mezi prožívanou trémou u mužů a žen a nastínění vztahu trémy s extravertí a neuroticismem u studentů ve věku 25-30 let. I přesto, že práce vykazuje výše zmíněná omezení, mohou být získané výsledky vhodným základem pro další zkoumání. Provedený výzkum by mohl přispět k zamyšlení nad hodnocením výkonu uchazečů o zaměstnání. K tomu, aby bylo možné výsledky výzkumu zobecnit by bylo vhodné v budoucnu rozšířit zkoumaný soubor. Pozoruhodná by rovněž mohla být data získaná před reálným přijímacím pohovorem, což otevírá další prostor pro budoucí rozpracování této práce. Neméně zajímavý by mohl být také výzkum zaměřený na porovnání volby specifických copingových strategií, které používají muži ve srovnání s ženami při přijímacím pohovoru.

Závěr

Téma předkládané práce zaměřené na pochopení působení trémy při přijímacím pohovoru a způsoby mírnění jejích negativních důsledků se jeví jako aktuální a ovlivňující kvalitu našich životů. Předkládaná práce se zaměřovala na výskyt subjektivně prožívané trémy při přijímacím pohovoru s ohledem na její provázanost s osobnostními charakteristikami vycházejícími z Eysenckovy teorie temperamentu. Součástí tohoto textu bylo shrnutí dosavadních zjištění v oblasti výzkumu trémy včetně aspektů souvisejících s fyziologickými reakcemi na stres i úzkost a jejich prevence. Cílem práce bylo prohloubení poznání týkající se osobnostních faktorů přítomných u osob trpících trémou a pochopení vlivů podílejících se na jejím prožívání a jejich vzájemných vztahů.

Teoretická část práce popsala komplexnost této problematiky spolu s vysvětlením základních pojmů nezbytných pro orientaci v tématice. V praktické části byl podroben analýze vztah mezi mírou prožívané trémy a dvěma osobnostními dimenzemi, neuroticismem - emoční stabilitou a extravertí - introvertí. Zároveň byl porovnán rozdíl mezi mírou subjektivně prožívané trémy u mužů a žen. Na základě zpracování, analýzy a vyhodnocení shromážděných informací lze konstatovat, že u výběrového souboru neexistuje statisticky významná souvislost mezi extravertí a intenzitou subjektivně prožívané trémy, avšak potvrdila se pozitivní korelace ($r(92) = 0,35; p < 0,05$) mezi závažností pociťované trémy a osobnostním faktorem neuroticismu. Rozdíly mezi muži a ženami ve stupni vnímané trémy se ve výzkumu provedeném v rámci této práce neprokázaly.

Lze tedy konstatovat, že předkládaná práce poskytla informace o současných přístupech k chápání trémy a jejím hlavním přínosem je ověření předpokladu o vztahu neuroticismu a trémy, vystavěné na základech realizovaného kvantitativního výzkumu. Ten prokázal, že jedinci výběrového souboru s vyšší mírou neuroticismu vykazují intenzivnější subjektivní prožitek trémy. Ve shodě s těmito poznatky se nám otevírá prostor pro možná využití tohoto zjištění a další zkoumání v této oblasti. Perspektivní se jeví zejména možnost rozšíření výběrového souboru, sběr dat před reálným přijímacím pohovorem a výzkum zaměřený na porovnání volby specifických copingových strategií, které používají muži ve srovnání s ženami při přijímacím pohovoru.

Souhrn

Předkládaná bakalářská práce si kladla za cíl analyzovat problematiku trémy při přijímacím pohovoru. Primárním záměrem bylo nastínění komplexnosti této tematiky a následné užší pojetí se zaměřením na negativní vliv trémy v průběhu procesu náboru nových zaměstnanců. Přínosná by tato práce mohla být zejména pro náborové specialisty, kteří by shrnutá zjištění z oblasti teoretické, ale i praktické mohli zohlednit při náboru nových zaměstnanců.

Úvod obecného teoretického rámce vykresluje problematiku trémy v kontextu přijímacího pohovoru do zaměstnání. Tréma zasahuje do mnohých oblastí lidského života, detailněji byly v rámci této práce řešeny zejména aspekty, jako je umění sebeprezentace a komunikace, které jsou v dnešní době klíčem k pracovním úspěchům. Právě proto také nabývá na důležitosti schopnost nepodléhat stresu a trémě a dokázat prezentovat své schopnosti a výsledky své práce.

Navazuje kapitola zabývající se terminologickým ukotvením celé práce. Pozornost je věnována ústředním termínům, jako je strach, úzkost, tréma a stres. Prožívaný stres či úzkost mají nesporný vliv také na naši tělesnou stránku a proto se další část práce věnuje otázce fyziologických reakcí na prožitek stresu a trémy.

Tréma nás provází v mnohých životních situacích a bez nadsázky se dá říci, že se s ní ve svém životě v jisté míře setkal každý, avšak její neblahé důsledky se mohou stát obzvlášť nepříjemné ve chvíli, kdy usilujeme o důležité cíle, jakým může být právě přijetí do zaměstnání. Následující kapitola je věnována užšímu zaměření na trému při přijímacím pohovoru. Další část práce uvádí výsledky výzkumných bádání zaměřených na nalezení odpovědi na otázku, jak je možné, že právě ty myšlenky a činy, kterých se lidé chtějí vyvarovat, se nakonec projeví.

Ve třetí kapitole se soustředíme na přístupy ke zvládnání a prevenci trémy. Pozornost je věnována zejména osobnostním předpokladům ke zvládnání zátěže a dále pak změně interpretace fyzických projevů jakožto klíči k prevenci trémy. Dále se zaměřujeme na diagnostické metody a přístupy k zjišťování a redukci trémy, jakými jsou například škála KSAT, škála STICSA či systematická desenzibilizace. Cílem této kapitoly však nebylo vytvořit výčet všech technik a způsobů ke zvládnání trémy, ale shrnutí stěžejních výsledků vědeckých

experimentů a předpokládané směřování dalších výzkumů, týkajících se problematiky zvládnání trémy.

Následuje teoretické ukotvení pojetí osobnosti, opírající se o pilíře Eysenckovy teorie temperamentu. Zde jsme se soustředili zejména na bipolární osobnostní dimenze extraverte – introverte a neuroticismus – emocionální labilita, na což dále v empirické části práce logicky navazuje aplikace Eysenckova osobnostního dotazníku.

Předstupeň empirické části a pomyslný most mezi teoretickou částí práce a navazujícím shrnutím a analýzou empirických poznatků tvoří souhrn aktuálních výzkumů v oblasti trémy v celosvětovém měřítku. Pozornost je upřena zejména na práce Tavakkoliho (2014), který se věnoval výzkumu anxiety v průběhu čekání u lékaře, dále také na výzkumy Gomeze a Francise prokazující, že osoby s generalizovanou úzkostnou poruchou dosahovaly statisticky významně vyššího skóre na škále neuroticismu a úzkosti i signifikantně nižšího skóre na škále extraverte v porovnání s kontrolní skupinou (Gomez & Francis, 2003). Za podstatné z oblasti výzkumů úzkosti je považováno rovněž zjištění, že prožívaná úzkost během přijímacího pohovoru může ovlivňovat i následnou míru spokojenosti v tomto zaměstnání (Macan, Avedon, Paese, & Smith, 1994, in McCarthy & Goffin, 2004).

Šestá kapitola otevírá výzkumnou část práce se zaměřením na oblast trémy v průběhu nábory nových zaměstnanců. Oblastí zájmu bylo nalezení odpovědi na otázku, zda míra extraverte a neuroticismu ovlivňuje intenzitu prožívané trémy a také jestli existuje rozdíl mezi mírou subjektivně prožívané trémy u mužů a žen výběrového souboru. Hlavní cíle práce bychom tedy mohli shrnout následovně: explorační přítomnosti trémy v souvislosti se zkušeností přijímacího pohovoru u vybraných studentů vysokých škol; prozkoumání extraverte u těchto studentů; porovnání neuroticismu u vzorku; analýza korelátů mezi výsledky získanými psychodiagnostickými metodami STAI a EOD a prokázání souvislosti mezi mírou trémy a extraverte, nebo mírou trémy a neuroticismu dle STAI a EOD a závěrečným cílem bylo porovnání výskytu trémy u mužů a žen výběrového souboru.

Pro potřeby práce byl použit kvantitativní přístup. Autorka aplikovala dvě standardizované metody. První metodou, která byla zvolena, je STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*), který byl použit k měření subjektivně prožívané trémy při

přijímacím pohovoru. Druhou metodou byl Eysenckův osobnostní dotazník – EOD. Vzhledem k povaze hypotéz se jedná o korelační studii. Výzkumný soubor tvořili studenti vysokých škol se zaměřením na humanitní obory ve věku 25 – 30let. Do výzkumu bylo zahrnuto 94 plně vyplněných dotazníků. Výzkum probíhal s ohledem na respektování etických aspektů. Získaná data byla převedena do dokumentu programu MS – Excel 2013. Pro zpracování a vyhodnocení dat byl použit také program Statistica 12. Výpočet korelace mezi výsledky testu STAI – X1 (míra trémy) a EOD – A (míra extravertze - introvertze, neuroticismu - emoční stability) byl proveden prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu. K porovnání míry trémy u žen a mužů posloužil T-test.

Závěrem lze zrekapitulovat, že výsledky výzkumu potvrdily souvislost mezi přítomností trémy a osobnostním faktorem neuroticismu, zároveň se nepotvrdila souvislost mezi extravertzí a prožívanou trémou a rovněž se nepotvrdily rozdíly mezi mírou prožívané trémy u mužů a žen.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Alloway, T., & Alloway, R. (2014). *The Working Memory Advantage: Train Your Brain to Function Stronger, Smarter, Faster*. New York: Simon & Schuster Paperbacks. Získáno 24. 2. 2016 z Books.google database.
2. Ashcraft, M. H. (2002) Math Anxiety: Personal, Educational, and Cognitive Consequences, *Current Directions in Psychological Science*, 5-11. Získáno 23. 2. 2016 z Ebsco database.
3. Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
4. Bedrnová, E., Nový, I., & Jarošová, E. (2012). *Manažerská psychologie a sociologie*. Praha: Management Press.
5. Beilock, S. (2014). *Zbavte se trémy aneb jak uspět, když jde o všechno*. Olomouc: Anag.
6. Belz, H., & Siegrist, M. (2015). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál.
7. Bělohávek, F. (2009). *Jak vést rozhovory s podřízenými pracovníky*. Praha: Grada.
8. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
9. Buchtová, B. (2010). *Rétorika – vážnost mluveného slova*. Praha: Grada.
10. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
11. Crawford, J., Cayley, C., Lovibond, P.F., Wilson, P.H. & Hartley, C. (2010). Percentile Norms and Accompanying Interval Estimates from an Australian General Adult Population Sample for Self-Report Mood Scales (BAI, BDI, CRS-D, CES-D, DASS, DASS-21, STAI-X, STAI-Y, SRDS, and SRAS). *The Australian Psychological Society*, 46(11), 3-14. doi:10.1111/j.1742-9544.2010.00003.x
12. Crime-Free Trinidad & Tobago. (22. února 2016). Stress impairs the brain, negatively impacts behavior [Zpráva z blogu]. Získáno z <http://crimefreett.blogspot.cz/2014/01/thescience-of-criminal-behaviour.html>
13. Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
14. Ellis, A. (2010). *Trénink emocí: Práce s emocemi na základě racionálně emoční terapie*. Praha: Portál.

15. Eurostat. (2016). *Employment and unemployment (Labour Force Survey)*. Získáno z <http://ec.europa.eu/eurostat/web/lfs/data/main-tables>
16. Eysenck, H.J., & Saklofske, D. H. (2012). Extraversion–Introversion. *Encyclopedia of Human Behavior Second Edition*, (2), 321-333. doi:10.1016/B978-0-12-375000-6.00164-6
17. Feiler, A. R., & Powell, D. M. (2013). Interview anxiety across the sexes: Support for the sex-linked anxiety coping theory. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2012.07.030
18. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
19. Fišar, Z. (2009). *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. Praha: Grada.
20. Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Nakladatelství Vodňář.
21. Gomez, R., & Francis, L. M. (2003). Generalised Anxiety Disorder: relationships with Eysenck's, Gray's and Newman's theories. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 3-17. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00020-X
22. Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
23. Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf.
24. Hroník, F. (2006). *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. Praha: Grada.
25. Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada.
26. InsideTheBrain.(6. ledna 2016). What stress does to your brain [Zpráva z blogu]. Získáno z <http://inside-the-brain.com/tag/prefrontal-cortex/>
27. Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. (1993). The Trier Social Stress Test – A Tool for Investigating Psychobiological Stress Responses in a Laboratory Setting. *Neuropsychobiology*, 28(1-2), 76-81. doi: 10.1159/000119004
28. Kondáš, O. (1979). *Tréma: strach zo skúšky*. Bratislava: SPN.
29. Lazarus, R. S. (1997). *Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus: an analysis of historical and perennial issues*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Získáno 23. 2. 2016 z Books.google database.
30. Leibman, P. (2014). *Získal jsem práci svých snů a totéž můžete i vy*. Olomouc: Anag.
31. Maertz, C.P., Bauer, T.N., Mosley, D.C., Posthuma, R.A., & Champion, M.A. (2004). Do Procedural Justice Perceptions in a Selection Testing Context

- Predict Applicant Attraction and Intention Toward the Organization?. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(1), 125-145. doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb02540.x
32. McCarthy, J., & Goffin, R. (2004). Measuring job interview anxiety: Beyond weak knees and sweaty palms. *Personnel Psychology*, 57(3). Získáno 25. 2. 2016 z Ebsco database.
 33. Mendelova Univerzita v Brně. (nedat.). *Klasická typologie temperamentu*. Získáno z https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=47800
 34. Miglierini, B., & Vonkomer, J. (1979). *Eysenckov osobnostný dotazník – příručka*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
 35. Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
 36. Novák, T. (2014). *Tréma: jak s ní bojovat*. Praha: Grada.
 37. Odcházal, J. (2007). *Management a moderní organizování firmy*. Praha: Grada.
 38. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
 39. Pospíšil, M. (2011). *Manažerština, aneb jak být efektivním manažerem a řešitelem stresů*. Plzeň: Kalous & Skřivan.
 40. Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy*. Praha: Portál.
 41. Praško, J., Vyskočilová, J., Pígllová, L., & Prašková, J. (2005). *Sociální fobie*. Praha: Portál.
 42. Reiterová, E. (2011). *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
 43. Roberts, K. E., Eastwood, J. D., & Hart T. A. (2016). Factor Structure and Validity of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety. *Psychological Assessment*, 28(2), 134 – 146. doi: 10.1037/pas0000155
 44. Říčan, P. (2013). *Psychologie*. Praha: Portál.
 45. Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada.
 46. Smékal, V. (2012). *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.
 47. SPECT. (23. dubna 2015). In Wikiskripta. Získáno 12. února 2016 z <http://www.wikiskripta.eu/index.php/SPECT>

48. Spielberger, Ch. D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Získáno 13. 1. 2016 z <https://www.statisticssolutions.com/state-trait-anxiety-inventory-stai>
49. Squire, L. R. (1998). *The History of Neuroscience in Autobiography*. Získáno 23. 2. 2016 z <https://www.sfn.org/~media/SfN/Documents/TheHistoryofNeuroscience/Volume%202/c11.ashx>
50. Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.
51. Špačková, A. (2006). *Moderní rétorika: jak mluvit k druhým lidem, aby nám naslouchali a rozuměli*. Praha: Grada.
52. Špirudová, L., Tomanová, D., Kudlová, P., & Halmo, R. (2006). *Multikulturní ošetřovatelství II*. Praha: Grada.
53. Tavakkoli, S., Saffarina, M., Asaadi, M. M., Javidan, A. N., & Hajiaghababaei, M. (2014). To Construction and Standardization of the Waiting Anxiety Questionnaire (WAQ) in Iran. *Journal of Psychiatry*, 3(9). Získáno 1. 12. 2015 z <http://ijps.tums.ac.ir/index.php/ijps/article/view/45/41>
54. The University of California. (nedat.). *In Memoriam Richard S. Lazarus*. Získáno z <http://senate.universityofcalifornia.edu/inmemoriam/richardlazarus.html>
55. The University of Chicago department of psychology. (nedat.). *Sian L. Beilock*. Získáno z <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/sbeilock.shtml>
56. *The Yerkes–Dodson law*. (30. května 2015). In Wikipedia. Získáno 29. března 2016 z https://en.wikipedia.org/wiki/Yerkes%E2%80%93Dodson_law
57. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
58. Úřad práce ČR. (2016). *Statistiky nezaměstnanosti z územního hlediska*. Získáno z <http://portal.mpsv.cz/sz/stat/nz/uzem/>
59. Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
60. Vymětal, J. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.
61. Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál.
62. Výrost, J., & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
63. Výzkumná skupina při LF MU v Brně. (2016). *Co je to funkční magnetická rezonance (fMRI)?*. Získáno 24. 2. 2016 z: <http://fmri.mchmi.com>

64. Wager, T. D., Ast, V., Hughes, B. L., Davidson, M. L., Lindquist, M. A., & Ochsner, K. N. (2009). Brain mediators of cardiovascular responses to social threat, Part II: Prefrontal-subcortical pathways and relationship with anxiety. *NeuroImage*, 47(3), 836-851. doi: 10.1016/j.neuroimage.2009.05.044
65. Wegner, D. M. (březen, 2009). *How to Think, Say, or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion*. Získáno 17. 1. 2016 z Ebsco database.
66. Zacharová, E., Hermanová, M., & Šrámková J. (2007). *Zdravotnická psychologie*. Praha: Grada.

Seznam tabulek, obrázku a grafů

Tabulky:

Tab. 1 Výsledná charakteristika vzorku dle pohlaví

Tab. 2 Charakteristika výsledného hrubého skóru STAI

Tab. 3 Četnosti odpovědí na jednotlivé položky STAI

Tab. 4 Charakteristika výsledného hrubého skóru EOD

Tab. 5 T-test STAI

Tab. 6 T-test EOD – neuroticismus

Tab. 7 Celkové četnosti odpovědí na položky EOD – A

Grafy:

Graf 1 Vztah mezi výkonem a vzrušením

Graf 2 Průměr dosažených HS v EOD dle pohlaví

Obrázky:

Obr. 1 Znárodnění prefrontálního kortexu

Obr. 2 Prefrontální kortex v průběhu působení chronického stresu - SPECT

Obr. 3 Eysenckova typologie temperamentu

Seznam příloh bakalářské diplomové práce

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce v českém jazyce

Příloha č. 3: Abstrakt bakalářské práce v anglickém jazyce

Příloha č. 4: Celkové četnosti odpovědí na položky EOD – A

Příloha č. 5: Dotazník

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. KÖTELEŠOVÁ Lucie	Paskovská 293, Ostrava - Hrabová	F130984

TÉMA ČESKY:

Vliv trény na chování a prožívání jedince

NÁZEV ANGLICKY:

Influence of stage fright on the behavior and experience of the individual

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D. - PCH


ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Bakalářská práce bude vypracována v souladu s dokumentem Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci (Kolařík, M. a kol., 2011).
2. Studium a rešerše relevantní české i zahraniční literatury se vztahem k dané problematice.
3. Zpracování teoretické části zaměřené na problematiku trény.
4. Příprava kvantitativního výzkumu.
5. Realizace výzkumu na základě předem stanovených dotazníků.
6. Analýza dotazníků a interpretace výsledků.
7. Závěr a souhrn.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

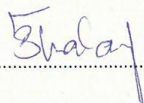
Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992. Garibal, G. (2013). Tréma a jak ji překonávat. Praha: Portál. Kondáš, O. (1979). Strach zo skúšky. Bratislava: SPN. Krívohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada. Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.

Podpis studenta:



Datum: 21.4.2015

Podpis vedoucího práce:



Datum: 21.4.2015

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce v českém jazyce

Abstrakt

Název práce: Vliv trémy na chování a prožívání jedince

Autor práce: Bc. Lucie Kőtelešová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počer stran a znaků: 55 stran, 92 514 znaků

Počer příloh: 5

Počer titulů použité literatury: 66

Bakalářská diplomová práce se věnuje výskytu trémy při přijímacím pohovoru a její souvislosti s dalšími osobnostními charakteristikami, vyplývajícími z Eysenckovy psychometrické teorie. Výskyt těchto jevů je zkoumán u studentů vysokoškolského studia humanitního zaměření ve věku 25-30 let. Podrobován zkoumání a následným úvahám je vzájemný vztah trémy a osobnostních faktorů extraverze/introverze a neuroticismu/emocionální stability. První část textu se zaměřuje na vylíčení základního teoretického rámce, v druhé části práce je prostor věnován popisu průběhu empirického šetření a následné analýze získaných dat. Do výzkumu zpracovaného pro účely této práce bylo zahrnuto 94 respondentů, kteří vyplnili dotazník skládající se ze subtestů STAI – X1 a EOD - A. Výsledky výzkumu potvrdily pozitivní korelaci mezi přítomností trémy a osobnostním faktorem neuroticismu, zároveň se nepotvrdila souvislost mezi extraverzí a prožívanou trémou a rovněž se nepotvrdily rozdíly mezi mírou prožívané trémy u mužů a žen výběrového souboru.

Klíčová slova: Tréma; strach; úzkost; přijímací pohovor; Eysenckova typologie temperamentu

Příloha č. 3: Abstrakt bakalářské práce v anglickém jazyce

Abstract

Title: Influence of stage fright on the behavior and experience of the individual

Author: Bc. Lucie Kötelešová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 55 pages, 92 514 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 66

This thesis deals with the incidence of stage fright during the interview and its relation with other personality characteristics, resulting from Eysenck's typology of temperament. The incidence of these phenomena is studied among students in Master's Studies of humanities at the age of 25-30 years. The subject of investigation and subsequent considerations is the relationship of stage fright and personality factors of extroversion / introversion and neuroticism / emotional stability. The first part focuses on the representation of the basic theoretical framework; the second part is devoted to the description of the scope of the survey and subsequent analysis of the data obtained. The research prepared for the purposes of this study includes 94 respondents who completed the questionnaire, consisting of subtests STAI - X1 and EOD - A. The results confirmed the positive correlation between the presence of stage fright and the personality factor of neuroticism and refuted the connection between extraversion and experienced stage fright and also there were not any significant differences between the degree of stage fright experienced by men and women of the sample.

Key words: Stage fright; Fear; Anxiety; Job interview; Eysenck's typology of temperament

Příloha č. 4: Celkové četnosti odpovědí na položky EOD – A

	škála	ano	ne	ano %	ne %		škála	ano	ne	ano %	ne %
P_1	E	42	52	45%	55%	P_30	x L	14	80	15%	85%
P_2	N	54	40	57%	43%	P_31	N	61	33	65%	35%
P_3	E	35	59	37%	63%	P_32	x E	50	44	53%	47%
P_4	N	55	39	59%	41%	P_33	N	41	53	44%	56%
P_5	x E	17	77	18%	82%	P_34	x E	35	59	37%	63%
P_6	L	65	29	69%	31%	P_35	N	15	79	16%	84%
P_7	N	42	52	45%	55%	P_36	L	36	58	38%	62%
P_8	E	41	53	44%	56%	P_37	x E	65	29	69%	31%
P_9	N	62	32	66%	34%	P_38	N	35	59	37%	63%
P_10	E	50	44	53%	47%	P_39	E	38	56	40%	60%
P_11	N	70	24	74%	26%	P_40	N	51	43	54%	46%
P_12	L	43	51	46%	54%	P_41	x E	72	22	77%	23%
P_13	E	51	43	54%	46%	P_42	x L	16	78	17%	83%
P_14	N	57	37	61%	39%	P_43	N	11	83	12%	88%
P_15	x E	61	33	65%	35%	P_44	E	17	77	18%	82%
P_16	N	34	60	36%	64%	P_45	N	29	65	31%	69%
P_17	E	62	32	66%	34%	P_46	E	23	71	24%	76%
P_18	x L	34	60	36%	64%	P_47	N	43	51	46%	54%
P_19	N	65	29	69%	31%	P_48	x L	40	54	43%	57%
P_20	x E	9	85	10%	90%	P_49	E	51	43	54%	46%
P_21	N	66	28	70%	30%	P_50	N	47	47	50%	50%
P_22	E	34	60	36%	64%	P_51	x E	78	16	83%	17%
P_23	N	24	70	26%	74%	P_52	N	39	55	41%	59%
P_24	L	12	82	13%	87%	P_53	E	50	44	53%	47%
P_25	E	81	13	86%	14%	P_54	x L	51	43	54%	46%
P_26	N	41	53	44%	56%	P_55	N	43	51	46%	54%
P_27	E	54	40	57%	43%	P_56	E	58	36	62%	38%
P_28	N	60	34	64%	36%	P_57	N	20	74	21%	79%
P_29	x E	62	32	66%	34%						

Tab. 7 Celkové četnosti odpovědí na položky EOD – A

Příloha č. 5: Dotazník

Univerzita Palackého v Olomouc

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Vážení studenti/Vážené studentky,

jmenuji se Lucie Kötelešová a studuji na Katedře psychologie, Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci bakalářské práce realizuji výzkumné šetření zabývající se způsoby zvládnání situací každodenního života. Dotazník je zcela anonymní a veškeré informace budou použity pouze pro výzkumné účely. Máte absolutní právo, kdykoliv přerušit svou účast ve výzkumu. Velice Vás prosím o vyplnění všech odpovědí. Aby získaná data mohla být využita pro účely bakalářské práce, je nezbytné splnit následující kritéria: mít zkušenost s absolvováním přijímacího pohovoru do zaměstnání v uplynulých pěti letech, spadat do věkové kategorie 25 – 30 let a být studentem VŠ humanitního směru. Celkový čas potřebný pro vyplnění je cca 10min. Předem děkuji za Vaše odpovědi.

V úvodu prosím vyplňte základní informace o Vás a dále postupujte dle instrukcí.

1. Pohlaví

- Žena
- Muž

2. Věk (Napište číslo)

.....

3. Vyberte prosím odpověď, která nejlépe odpovídá Vaší situaci.

- Jsem student/ka VŠ humanitního směru
- Nejsem student/ka VŠ humanitního směru

(Pokud Vaše odpověď zní "*Nejsem student/ka VŠ humanitního směru*", bohužel nespadáte do cílové skupiny a Vaše odpovědi nemohou být zahrnuty do výzkumu.)

4. Absolvoval/a jste v uplynulých pěti letech pohovor do zaměstnání?

- ANO
- NE

(Pokud Vaše odpověď zní "*NE*", bohužel nespadáte do cílové skupiny a Vaše odpovědi nemohou být zahrnuty do výzkumu.)

5. Instrukce: *Následovalo původní znění instrukce, které je součástí záznamových archů metody STAI.*

„Jak jste se cítil/a před posledním pohovorem do zaměstnání?“

Dále následovalo znění jednotlivých položek 1-20 testu STAI – X1.

6. Instrukce: *Zde bylo uvedeno originální znění instrukce, které je součástí záznamových archů EOD.*

Znění jednotlivých položek 1-57 dotazníku EOD-A.

Velice děkuji za Váš čas a ochotu podílet se na tomto výzkumu. Své komentáře a případné dotazy můžete zasílat na adresu: dotaznik.vyzkum2016@gmail.com.
Přeji Vám příjemný den.